

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencapaian prestasi yang maksimal dalam olahraga dapat dilakukan seseorang dengan cara berlatih serta melalui suatu proses latihan yang terprogram, tersusun, sistematis, dilakukan secara berulang-ulang, dan makin hari makin bertambah beban latihannya sesuai dengan prinsip latihan. Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental. Kondisi fisik seorang atlet mempunyai peran penting dalam hal menyelesaikan tugas atlet yang ingin dicapai, baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. hal ini serupa dengan yang dijelaskan oleh Harsono (1988, hlm.102), sebagai berikut :

....selain itu, kalau kondisi fisik atlet baik, maka dia akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan, secara psikologis pun ada keuntungannya, karena atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik biasanya juga merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi tantangan-tantangan latihan dan pertandingan.

Seorang pelatih harus mampu membuat program latihan secara sistematis bagi para atletnya agar kondisi yang prima dapat dicapai saat yang tepat. Sebagaimana diketahui, kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen kondisi fisik. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1988, hlm.100), “beberapa komponen kondisi fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelenturan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), *power*”. Dari beberapa komponen kondisi fisik tersebut, *power* merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan hampir disetiap cabang olahraga.

Dalam cabang olahraga bola voli, *power* berperan penting untuk menunjang beberapa teknik dasar permainan bola voli seperti *serve*, *smash/spike* dan *block*. Dalam hal ini penulis menemukan masalah, dimana masih lemahnya *power* tungkai yang dimiliki atlet. Ini terlihat dari proses tolakan tungkai saat melakukan lompatan yang tidak eksplosif saat melakukan *smash/spike* maupun *blocking*. Tidak hanya itu, lemahnya *power* juga terlihat saat dilakukan *Tes Vertical Jump*

Ibnu Akbar, 2017

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK DENGAN WEIGHT TRAINING MENGGUNAKAN SET SISTEM TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dimana si atlet memiliki power tungkai di bawah standar power tungkai yang harus dimiliki atlet seusianya. Dalam hal ini *power* tungkai dikatakan baik apabila seorang atlet mampu melakukan lompatan setinggi mungkin dan dilakukan secara eksplosif. Begitu pun sebaliknya *power* tungkai dikatakan kurang apabila seorang atlet belum mampu melakukan lompatan semaksimal mungkin dan dilakukan dengan tidak eksplosif. Hal tersebut membuat kita sebagai calon pelatih dituntut untuk bisa mengatasi masalah dan memberikan solusi untuk meningkatkan kondisi fisik atlet tersebut, terutama dalam peningkatan *power* tungkai.

Pengertian *power* tungkai sendiri yaitu gabungan antara kekuatan maksimal dengan kecepatan maksimal yang dilakukan dalam waktu sesingkat-singkatnya. hal ini sesuai dengan pendapat Bompa (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 of time*". Menurut para ahli untuk meningkatkan *power* tungkai bisa dilatih dengan beberapa cara, salah satunya dengan latihan *Pliometrik*. Latihan *Pliometrik* merupakan salah satu bentuk latihan berbeban yang mampu memberikan keuntungan sekaligus meningkatkan baik pada kemampuan kekuatan, kecepatan, daya ledak, dan kontrol motorik, dengan mengikuti prinsip latihan yang benar dan sesuai. Chu (1992,hlm.1-3) berpendapat bahwa "*Latihan Pliometrik adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat mungkin*". Ada beberapa bentuk latihan *Pliometrik* untuk meningkatkan *power* tungkai diantaranya *depth jump* dan *double leg bound*. *depth jump* adalah sebuah pelatihan yang dinamis dimana atlet harus melangkah dari ketinggian yang telah ditentukan. Setelah di tanah atlet harus melakukan *vertical jump* dengan upaya yang maksimal dengan waktu yang singkat di tanah. Pelatihan utama *depth jump* meningkatkan kekuatan kelompok otot di sendi pinggul, sendi lutut, dan sendi pergelangan kaki. Sedangkan cara melakukan *double leg bound*, yaitu mulailah dengan posisi *half squat*, lengan berada disamping badan, bahu condong kedepan melebihi posisi lutut dan usahakan punggung lurus dan pandangan kedepan. Kemudian loncatlah kedepan dan keatas, menggunakan ekstensi pinggul dan gerakan lengan yang mendorong kedepan. Usahakan mencapai ketinggian dan jarak maksimum dengan posisi tubuh tegak. Setelah mendarat, kembali lagi ke

posisi awal dan memulai bounding berikutnya. Kedua latihan tersebut dianggap sangat efektif untuk meningkatkan *power* tungkai.

Selain dengan latihan *Pliometrik*, untuk meningkatkan *power* dapat dilakukan dengan cara metode latihan *weight training*. Menurut Harsono (1988,hlm.186), bahwa :

weight training ini, apabila dilaksanakan dengan benar, kecuali dapat memperbaiki kesehatan fisik secara keseluruhan, juga akan dapat memperkembangkan kecepatan, *power*, kekuatan dan daya tahan yaitu faktor penting bagi setiap atlet.

Latihan beban (*weight training*) adalah latihan yang sistematis, dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah tahanan kontraksi otot untuk mencapai tujuan tertentu. Oleh karena itu beban yang digunakan tidak terlalu berat, namun sesuai dengan kebutuhan.

Hampir semua atlet mengalami dan merasakan manfaat yang sangat besar dari *weight training* yaitu untuk meningkatkan kekuatan, *power*, dan daya tahan yang akan memberikan inovasi dalam teknik, termasuk juga bagi mereka yang bukan atlet atau sekedar menjaga kesehatan. Dalam *weight training* terdapat perbedaan yang jelas pada pembebanan serta dalam pengulangan (repetisi), untuk mengembangkan kekuatan, *power*, dan daya tahan dalam *weight training*, dalam hal ini Harsono (1988,hlm,191) menjelaskan bahwa :

Sebagai pedoman, kalau berlatih untuk strength bagi cabang olahraga yang tidak terlalu banyak membutuhkan kekuatan seperti tenis meja, bulutangkis, softball dan sebagainya, berat beban adalah yang rentang repitisinya 8-12 RM. Untuk cabang-cabang olahraga yang lebih banyak membutuhkan kekuatan seperti gulat, judo, tinju dan sebagainya, 6-10 RM. Kalau berlatih untuk *power* : antara 12-15 RM. Kalau berlatih untuk daya tahan otot : antara 20-25 RM.

Ada beberapa bentuk latihan *weight training* untuk meningkatkan *power* tungkai diantaranya yaitu half squat dan *leg extension*. Dengan gerak *half squat* yang hanya setengah dari gerak *squat*, otot tungkai dapat ditingkatkan kekuatannya secara tepat dan mengurangi rasa sakit pada persendiaan lutut karena beban yang diangkat. Latihan *half squat* dimulai dengan posisi berdiri dan kaki dibuka selebar bahu. Kemudian letakan stang barbell di atas traps (otot diantara bahu dan leher). Kedua tangan memegang stang barbell dengan bahu sejajar dengan siku.

Ibnu Akbar, 2017

PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK DENGAN WEIGHT TRAINING MENGGUNAKAN SET SISTEM TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Setelah itu tekuklah lutut untuk melakukan *half squat* (kurang lebih 90 derajat), Lalu kembli ke posisi awal. Sedangkan latihan *leg extension* merupakan latihan yang dapat membantu meningkatkan definisi otot paha bagian depan terutama otot yang berada tepat diatas lutut. Duduk pada bangku *leg extension* dan posisikan kaki dibelakang bantalan penyangga. Dorong dan ekstensikan kaki (luruskan) setinggi mungkin, tahan sebentar lalu kembali ke posisi semula.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk mengetahui lebih jelas peningkatan *power* tungkai melalui latihan *Pliometrik bentuk depth jump dan double leg bounds* dengan *weight traning* bentuk *half squat dan leg extension* menggunakan set sistem. Dalam hal ini penulis merumuskan dalam sebuah judul penelitian “Pengaruh Latihan *Pliometrik* dengan *Weight Training* Menggunakan Set Sistem Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabanya melalui pengumpulan data dan analisis dari data tersebut. Sehingga pada akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari sebuah penelitian. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka penulis menyimpulkan rumusan masalahnya, yaitu

1. Apakah latihan Pliometrik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai.
2. Apakah latihan *Weight Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai.
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan Pliometrik dengan *Weight Training* terhadap peningkatan power tungkai.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui apakah latihan Pliometrik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai.
2. Untuk mengetahui apakah latihan *Weight Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai.

3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan Pliometrik dengan *Weight Training* menggunakan set sistem terhadap peningkatan power tungkai.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Dapat dijadikan sebagai informasi dan sumbangan ilmu yang berarti dalam proses pemberdayaan atlet, khususnya dalam cabang olahraga yang mengutamakan pada kemampuan *power* tungkai.

2. Secara Praktis

Dapat dijadikan pedoman dalam melaksanakan kegiatan pelatihan khususnya dalam peningkatan *power* tungkai.

E. Struktur Organisasi

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

BAB I Pendahuluan berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.

BAB II Kajian Pustaka, kerangka berfikir dan hipotesis penelitian.

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

BAB IV Hasil penelitian dan Pembahasan yang 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.