

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam olahraga kompetisi, atlet akan berusaha mencapai puncak prestasi dengan memecahkan pencapaian rekor-rekor pelombaan sebelumnya. Hasil perlombaan yang lebih baik biasanya dihasilkan oleh proses latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik atlet, mental dan kesiapan teknik. Menurut Bompa mengemukakan “mempersiapkan kondisi fisik sangat krusial bagi atlet agar dapat berlomba dalam kondisi terbaik” (dalam Permatasari, 2020, hlm. 23).

Tes performa lompat, kelincahan dan kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang umum digunakan para peneliti untuk mengukur dampak yang dihasilkan dari latihan pliometrik. Diantaranya penelitian dari Chamari dkk, 2004, Chaouachi dkk. 2009, Ramirez-Campillo dkk, 2015 yang mengembangkan latihan pliometrik terhadap perkembangan kondisi fisik atlet. Meskipun latihan pliometrik dipercaya efektif dalam meningkatkan performa atlet, dibutuhkan pengetahuan yang cukup bagi pelatih dalam memberikan perlakuan pada atletnya baik pengetahuan protokol, prosedur hingga karakteristik atlet yang dilatih. Markovic dkk, (2007) mengungkapkan bahwa *“however, the focus and application of PLY has evolved over the last 15 years, frequently used for improving performance in both explosive and endurance athletic events...”* [latihan pliometrik telah berkembang dalam 15 tahun terakhir, pliometrik seringkali digunakan untuk meningkatkan performa eksplosif dan nomor daya tahan atletik]. Oleh karenanya, latihan pliometrik bukanlah metode latihan yang

baru, beberapa literatur penelitian menyebutkan dampak dari latihan pliometrik terhadap kondisi fisik atlet. Namun demikian perbedaan latihan pliometrik dan protokol latihan memberikan dampak yang beragam terhadap kondisi fisik sehingga dirasa krusial mendapatkan informasi yang mendalam dari latihan pliometrik berdasarkan temuan-temuan para peneliti terdahulu.

Latihan pliometrik telah lama digunakan dalam program latihan bagi atlet yang memerlukan *power* pada even olahraganya yang bertujuan meningkatkan gaya eksplosif. Selain itu, Markovic G dan Mikulic (2010) menyatakan bahwa “...*the SSC enhances the ability of the neural and musculotendinous systems to produce maximal force in the shortest amount*”. Latihan pliometrik dianggap mampu meningkatkan stimulan *stretch-shortening cycle* dengan meningkatkan tendon otot selama fase eksentrik atau dengan mengurangi durasi transisi antara fase eksentrik dan konsentris.

Menurut Brown (2007) “...*plyometric training can be used to improve strength and power respectivel*” [latihan pliometrik merupakan latihan spesifik yang digunakan untuk mengembangkan daya ledak eksplosif]. Para pelatih menggunakan latihan ini sebagai metode untuk meningkatkan performa atlet pada olahraga yang membutuhkan daya ledak eksplosif. Gambetta (1989) mengemukakan bahwa “penggunaan latihan plyometrik dalam latihan atletik sangatlah penting, karena telah menjadi bagian penting dalam program persiapan fisik yang dimanfaatkan untuk mengembangkan daya ledak”. Oleh karena itu, latihan pliometrik merupakan bagian integral dari program latihan olahraga kompetitif.

Di sisi lain, terlepas dari dasar teoritis diatas, beberapa penelitian menunjukkan peningkatan yang kurang signifikan dari hasil latihan pliometrik terhadap performa lompatan. Seperti penelitian dari Canavan & Vescovi (2004) yang menunjukkan bahwa latihan pliometrik kurang signifikan untuk meningkatkan performa lompatan vertikal. Sejalan dengan penelitian dari Bedi, (1987) yang menyimpulkan hasil serupa. Adapun sebab dari hasil tersebut disebabkan oleh kualitas latihan yang ditawarkan dalam program latihan atau durasi program latihan yang tidak memadai. Hewett dkk (1996) menyatakan durasi latihan minimal selama 6 minggu yang menjadi penyebabnya tidak tercapai dalam penelitian tersebut. Selain itu, pengalaman latihan yang kurang dapat menjadi alasan kurangnya peningkatan performa itu setelah latihan pliometrik yang menuntut kemampuan kondisi fisik. Penelitian lainnya dikemukakan oleh Vassil & Bazanovk (2012) menyebutkan bahwa kurangnya peningkatan yang secara signifikan dari lompat jauh, *standing long jumps* dan *depthjump* setelah latihan pliometrik. Para peneliti beralasan bahwa penguasaan teknik yang kurang memadai, ditenggarai menjadi penyebab sehingga merupakan gerakan baru bagi atlet tersebut. Oleh karena itu sulit untuk menyesuaikan diri dengan cepat dengan gerakan baru tersebut.

Berdasarkan beberapa kajian-kajian diatas, penulis merasa perlu untuk mengkaji lebih dalam latihan-latihan pliometrik yang mampu meningkatkan performa kondisi fisik atlet. Berdasarkan kajian literatur tersebut penulis ingin mengungkap dampak dari latihan pliometrik, varias-variasi latihan yang digunakan, protokol latihan yang digunakan ,volume serta intensitas latihan berdasarkan hasil-hasil studi sebelumnya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan kajian di atas, maka peneliti memfokuskan masalahnya pada kajian secara sistematis pada literatur pengaruh penerapan latihan pliometrik terhadap komponen kondisi fisik. Dari fokus masalah di atas maka dapat ditentukan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- A. Bagaimana dampak latihan pliometrik terhadap peningkatan komponen kondisi fisik menurut literatur ?
- B. Bagaimana varias-variasi latihan pliometrik yang digunakan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik menurut literature?
- C. Bagaimana protokol latihan yang digunakan pada latihan pliometrik yang digunakan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik menurut literatur ?
- D. Bagaimana intensitas dan volume latihan pliometrik untuk meningkatkan komponen kondisi fisik menurut literatur ?

1.3 Tujuan Penelitian

- A. Untuk mengkaji secara komprehensif dampak latihan pliometrik terhadap peningkatan komponen kondisi fisik.
- B. Untuk mengkaji secara komprehensif varias-variasi latihan pliometrik yang digunakan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik.

- C. Untuk mengkaji secara komprehensif protokol latihan yang digunakan pada latihan pliometrik yang digunakan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik.
- D. Untuk secara mengkaji komprehensif intensitas dan volume latihan pliometrik untuk meningkatkan komponen kondisi fisik.

1.4 Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini tercapai, maka hasilnya diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait. Adapun pihak – pihak tersebut diantaranya:

1.4.1 Secara teori

Untuk memperoleh pemahaman secara teoritis mengenai dampak latihan pliometrik terhadap komponen kondisi fisik. Juga sebagai bahan referensi, sumbangan keilmuan dan rujukan bagi atlet, pelatih, dan pembina pada umumnya.

1.4.2 Secara praktis

Dapat memberikan masukan, bagi pelatih, atau pihak-pihak terkait, dan dijadikan acuan dalam pembinaan prestasi cabang olahraga atletik memberikan inovasi dan variasi metode-metode latihan pliometrik untuk meningkatkan performa fisik atlet atletik serta diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai dampak pelatihan pliometrik dengan berbagai protokol latihan.

1.5 Batasan Penelitian

Batasan masalah sangat perlu dinyatakan sebagai pembatasan masalah penelitian itu sendiri agar penelitian lebih terarah dan memperoleh suatu gambaran yang jelas. Maka ruang lingkup penelitian ini hanya terbatas pada review hasil-hasil penelitian pengaruh penerapan latihan pliometrik terhadap komponen kondisi fisik.

Agar penelitian ini terkontrol, maka diperlukan sebuah batasan masalah.

Batasan-batasan masalah tersebut adalah :

- A. Ruang lingkup penelitian ini hanya ditekankan pada review hasil penelitian-terdahulu atau artikel ilmiah bereputasi tentang pelatihan pliometrik terhadap komponen kondisi fisik.
- B. Populasi dan sampel yang menjadi objek penelitian ini adalah hasil-hasil penelitian terdahulu atau artikel-artikel ilmiah tentang latihan pliometrik terhadap komponen kondisi fisik.
- C. Sarana yang digunakan dalam penelitian ini adalah media *online* (*publisher online*) terindex bereputasi tinggi yang menerbitkan hasil-hasil penelitian atau review tentang latihan pliometrik terhadap komponen kondisi fisik.