

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

(Ibeng, 2021) mengatakan definisi olahraga adalah segala bentuk aktivitas yang bertujuan untuk tubuh manusia akan menjadi media kompetitif untuk menemukan bakatnya di bidang olahraga. Secara umum, *sport* dapat diartikan sebagai gerakan fisik tertentu yang dilakukan menurut aturan dan tujuan tertentu, seperti kompetisi, latihan atau pun rekreasi. Olahraga dapat dimainkan secara individu atau kelompok dan mencakup berbagai jenis aktivitas, seperti berenang, sepak bola, tenis, bulutangkis, dan lain sebagainya. (Anshori, 2016) mengatakan bahwa latihan adalah tindakan terjadwal, konsisten, dan berulang yang dilakukan seseorang dengan intensitas yang meningkat seiring waktu. Ketika seseorang melakukan latihan, ada berbagai komponen tubuh yang perlu dilatih dengan metode berbeda, dan komponen-komponen ini termasuk dalam aspek kondisi fisik seseorang. Komponen-komponen tersebut terdiri dari kekuatan, kelincahan, kecepatan, kelenturan, daya tahan, daya ledak otot, koordinasi, keseimbangan, daya lentur, dan reaksi.

Dalam beberapa cabang olahraga contoh nya bulutangkis, memerlukan komponen kondisi fisik berupa daya ledak. Bulutangkis merupakan sebuah olahraga yang menggunakan *shuttlecock* sebagai alat utama, dimainkan oleh dua orang atau dua pasangan yang saling berhadapan dan dipisahkan oleh net di tengah lapangan. Tujuannya adalah untuk mencetak poin dan meraih point dengan cara mengarahkan dan mendaratkan *shuttlecock* ke area lapangan lawan, sambil

berusaha menghalangi lawan untuk dapat mengembalikan pukulan tersebut. Permainan ini digemari di berbagai dunia salah satunya Indonesia. Permainan bulutangkis merupakan salah satu jenis olahraga yang disukai dari berbagai kalangan masyarakat dimulai dari anak-anak, dewasa hingga orang tua. Permainan bulutangkis dapat memikat minat masyarakat dari berbagai kalangan umur, baik pria maupun wanita. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya peserta dari berbagai kelompok usia dalam kompetisi bulutangkis regional dan Internasional. Bulutangkis bukan hanya dijadikan sebagai olahraga hiburan, tetapi juga bisa sebagai olahraga kompetisi yang mampu membawa nama Indonesia di kancah Internasional.

Permainan bulutangkis adalah suatu olahraga yang kompleks dan tidak mudah untuk dimainkan. Kekuatan kaki yang stabil adalah komponen penting dari bulutangkis. Hal ini terkait dengan kemampuan atlet untuk melompat dan menggunakan gerak kaki untuk meraih kesuksesan. Berbagai macam latihan dapat digunakan untuk mengembangkan ledakan otot kaki. Agar dapat bermain bulutangkis dengan baik, perlu memiliki kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan. Sering kali atlet kurang memperhatikan latihan untuk memperkuat *power* otot tungkai. Atlet hanya berfokus pada daya tahan fisik dengan cara berlari, padahal di saat bertanding daya ledak otot tungkai ini juga sangat diperlukan. Daya ledak ini diperlukan ketika atlet akan melakukan *jumping smash*, *one jump* kesegala arah, dan juga langkah kaki disaat bola datang. Latihan untuk meningkatkan daya ledak otot kaki adalah salah satu contohnya latihan *hurdle jump*. *Hurdle jump* ini adalah salah satu contoh yang terdapat pada *plyometric training*.

(Parengkuan, 2015) mengatakan bahwa *plyometric* adalah bentuk metode yang menggabungkan gerakan kecepatan dan kekuatan guna menciptakan daya ledak atau gerakan-gerakan *explosive*. Latihan *plyometric* bisa digunakan dimana saja karena cara melakukan latihan yang mudah dan terdapat banyak sekali cara untuk memodifikasi latihan yang bisa digunakan seorang pelatih. Latihan *plyometric* memberikan keuntungan karena memanfaatkan kekuatan dan kecepatan yang dihasilkan dari percepatan tubuh untuk melawan gravitasi. *Hurdle jump* merupakan satu contoh latihan *plyometric* yang menggunakan rintangan berupa gawang berukuran 20-90 cm. Latihan ini melatih *power* otot tungkai menggunakan berat badan sendiri, yang mana *hurdle jump* mampu menunjang atlet di saat bermain. Latihan *plyometric* memiliki banyak manfaat untuk bisa menyempurnakan permainan bulutangkis. Dengan di berikan metode latihan *hurdle jump*, daya ledak para atlet semakin meningkat dan membuat *footwork* yang dimiliki seorang atlet akan semakin baik.

Berdasarkan pendapat di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Plyometric Training* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulutangkis PB MKS Singaraja”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Peneliti menemukan masalah yang memotivasi peneliti untuk melakukan penelitian berdasarkan latar belakang informasi yang diberikan di atas. dengan judul Pengaruh *Plyometric Training* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulutangkis PB MKS Singaraja. Masalah yang peneliti temukan yaitu sebagai berikut.

- 1) Daya ledak otot tungkai pada atlet masih kurang
- 2) *Footwork* atlet yang masih kurang stabil
- 3) Bentuk latihan yang kurang variasi dapat menyebabkan atlet merasa jenuh.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini difokuskan pada proses latihan yang digunakan, meliputi:

- 1) Metode latihan yang digunakan oleh pelatih.
- 2) Kendala yang dihadapi para atlet ketika sedang latihan.

Dengan demikian, penelitian ini hanya terbatas pada para atlet PB MKS Singaraja saja. Peneliti akan melakukan eksperimen terhadap proses latihan para atlet PB MKS Singaraja.

### 1.4 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang yang telah disampaikan, maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. Apakah *plyometric training* berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB MKS Singaraja?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah diidentifikasi, tujuan penelitian ini adalah untuk memahami atau mengkaji lebih lanjut mengenai *plyometric training* dapat berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis PB MKS Singaraja

## 1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Dari masalah yang ditemukan peneliti diharapkan akan memberikan manfaat. Penelitian ini terdapat dua manfaat, manfaat secara teoritis dan secara praktis. Manfaat tersebut yaitu:

### 1. Manfaat Secara Teoritis

- a. Memberikan pemahaman bagi para pelatih di bidang bulutangkis tentang ilmu kepelatihan untuk membantu menciptakan model latihan yang baru.
- b. Memperluas pengetahuan para pelatih bulutangkis dalam mengembangkan cara baru untuk melatih daya ledak otot tungkai atlet bulutangkis.

### 2. Manfaat Secara Praktis:

Adapun manfaat praktis pada penelitian ini adalah sebagai berikut

#### a. Bagi Atlet

Menambah informasi dan wawasan atlet terhadap latihan *plyometric training* yang mampu meningkatkan kekuatan daya ledak otot kaki.

#### b. Bagi PB MKS

Dapat membantu dalam memberikan program latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

#### c. Bagi peneliti

Bagi peneliti, penelitian ini memberikan pengalaman yang berharga karena peneliti langsung merancang perencanaan, penyusunan dan penerapan model latihan untuk atlet.