

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah kegiatan yang bisa menyehatkan diri dari dalam tubuh dan luar tubuh yang bisa disebut sehat jasmani dan rohani. Dimana itu merupakan satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh manusia, bukan hanya sekedar membuat tubuh menjadi sehat, dengan berolahraga secara teratur akan menciptakan gaya hidup yang sehat melalui proses berolahraga dan meningkatkan kesegaran fisik. Olahraga itu sendiri pada dasarnya merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk mempertahankan, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang (Turang et al., 2021). Disisi lain olahraga selain untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang agar menjadi sehat jasmani dan rohani olahraga juga berperan penting untuk perkembangan seseorang dalam berprestasi. Hal ini juga sejalan dengan apa yang diamanatkan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 bahwa “Olahraga adalah segala sesuatu kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk membina, mendorong, meningkatkan serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial” (UU No 3 Tahun 2005, 2005). Dengan demikian, dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis untuk tujuan menyehatkan diri baik sehat jasmani, sehat rohani, dan juga dapat mengembangkan potensi seseorang untuk berprestasi. Salah satu olahraga yang dapat mengembangkan potensi

seseorang untuk berprestasi adalah atletik. Atletik merupakan olahraga yang cukup digemari oleh semua kalangan dan dapat dilakukan oleh siapa saja baik anak-anak, orang dewasa, sampai lansia pun bisa melakukan olahraga atletik karena dalam olahraga atletik ada berbagai gerakan yang tanpa kita sadari kita sudah melakukannya sehari-hari seperti aktivitas berjalan, berlari, melempar, melompat, dan lainnya.

Untuk memaksimalkan gerakan tersebut agar dapat berprestasi dalam cabang atletik maka pada cabang olahraga atletik ada yang namanya komponen kondisi fisik. Komponen kondisi fisik yaitu salah satu komponen mutlak yang harus dilatih, Karena semakin baik fisik seorang atlet maka beberapa teknik yang dibutuhkan di dalam cabang olahraga atletik dapat diterapkan dengan baik. Oleh karena itu setiap atlet dituntut memiliki kondisi fisik yang baik untuk menunjang penampilan maksimal atlet dalam perlombaan atletik. Komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga atletik adalah daya tahan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan (Aryatama & Putra, 2016). Daya ledak otot tungkai merupakan faktor penting sebagai penentu untuk menunjang prestasi seorang atlet atletik, karena daya ledak perpaduan dari kecepatan dan kekuatan dimana diberbagai nomor atletik memerlukan daya ledak, seperti lari *sprint* daya ledak diperlukan saat start awal dan saat berlari kencang, untuk nomor lompat daya ledak diperlukan saat melakukan lompatan baik lompat tinggi ataupun lompat jauh dan lompat jangkit, untuk nomor lempar dan tolak daya ledak diperlukan untuk bertumpu pada tungkai saat melakukan lemparan dan tolakan, semakin bagus daya ledak otot tungkai maka semakin bagus juga kecepatan dan kekuatan dari otot tungkai. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi beban, baik

beban dalam arti tubuh sendiri maupun beban dalam arti benda atau alat yang digerakan oleh tubuh sedangkan kecepatan menunjukkan cepat-lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban (Manurizal et al., 2020). Kombinasi kedua komponen fisik itulah bisa menciptakan kecepatan gerakan secara eksplosif. Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai sangat berperan penting dalam cabang olahraga atletik, jika daya ledak otot tungkai belum dilatih maksimal maka perkembangan prestasi seorang atlet atletik akan terhambat dan tidak sampai ke prestasi puncaknya.

Dengan demikian peneliti melakukan observasi pengamatan di lapangan pada siswa ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Abiansemal, dari hasil observasi tersebut penerapan pelatihan yang akan digunakan dalam penelitian ini belum pernah dilaksanakan disana dan ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Abiansemal juga belum pernah menerapkan pelatihan plyomatrik barrier, selain itu daya ledak otot tungkai siswa masih kurang dan fakta itu didukung oleh hasil *standing broad jump test* yang dilakukan oleh pembina ekstra menunjukkan rata-rata dari hasil tes yaitu 196 cm untuk laki-laki dan 145 cm untuk perempuan dengan menggunakan norma dari (Pramudya et al., 2022) dimana 196 cm pada kategori laki-laki masih terbilang kurang dan 145 cm pada kategori perempuan juga terbilang kurang.

Berdasarkan pemaparan diatas yang menunjukkan kualitas daya ledak otot tungkai siswa SMAN 1 Abiansemal masih kurang, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Pelatihan Plyometrik terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMAN 1 Abiansemal”** sebagai solusi untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, dan pelatihan yang diterapkan adalah pelatihan plyometrik *barrier* dimana

pelatihan barrier dipilih berdasarkan penelitian sebelumnya sebagai referensi dalam penelitian ini. Latihan barrier adalah latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai secara langsung, hal ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan, dimana latihan *barrier* berpengaruh signifikan terhadap meningkatkan daya ledak otot tungkai (Yasa et al., 2022). Dan didukung lagi oleh penelitian sebelumnya dimana pelatihan plyometric barrier jika dilaksanakan dengan cara terstruktur maka dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai (Naswiranto et al., 2023).

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian diatas, penulis mengemukakan identifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Abiansemal masih dalam kategori kurang.
2. Penerapan pelatihan yang berfokus pada peningkatan daya ledak belum efektif dan efisien.
3. Fasilitas penunjang pelatihan daya ledak belum tersedia dengan baik di SMAN 1 Abiansemal.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, karena keterbatasan pengetahuan dan waktu, maka peneliti perlu memberikan batasan hanya pada pengaruh pelatihan plyometric dengan beban ringan repetisi banyak dan beban

berat repetisi sedikit terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Abiansemal.

#### **1.4 Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dibatasi pada, sebagai berikut:

1. Apakah pelatihan plyometrik dengan beban ringan repetisi banyak berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Abiansemal?
2. Apakah pelatihan plyometrik dengan beban berat repetisi sedikit berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Abiansemal?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh pelatihan plyometrik dengan beban ringan repetisi banyak dan beban berat repetisi sedikit terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Abiansemal?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Dari permasalahan yang ditemukan oleh peneliti, maka tujuan dari penelitian ini, sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pelatihan plyometrik dengan beban ringan repetisi banyak berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Abiansemal.

2. Untuk mengetahui pelatihan plyometrik dengan beban berat repetisi sedikit berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Abiansemal.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh pelatihan plyometrik dengan beban ringan repetisi banyak dan beban berat repetisi sedikit terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler atletik SMAN 1 Abiansemal.

## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan bukti secara ilmiah bagaimana pengaruh latihan plyometrik beban ringan repetisi banyak dan beban berat repetisi sedikit terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet atletik sehingga bisa menjadi pilihan salah satu metode pelatihan yang dapat diterapkan. Dapat digunakan sebagai referensi bacaan atau sebagai tambahan kajian pengembangan ilmu tentang olahraga mengenai pengaruh latihan plyometrik beban ringan repetisi banyak dan beban berat repetisi sedikit terhadap peningkatan daya ledak.

### 2. Manfaat Praktis

#### a) Bagi sekolah

Manfaat bagi sekolah terutama untuk ekstrakurikuler, dapat digunakan untuk sebagai salah satu pilihan latihan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai. Bagi siswa dapat digunakan sebagai pedoman untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dalam cabang olahraga atletik dengan nomor-nomornya masing- masing.

#### b) Bagi Guru/Pelatih

Manfaat bagi guru/pelatih adalah mengetahui latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan dapat memodifikasi latihan tersebut sesuai kebutuhan dari pelatih baik untuk melatih daya ledak, kecepatan, kelincahan dan komponen kondisi fisik lainnya.

c) Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah dapat berkontribusi dalam penerapan ilmu keolahragaan dalam pelatihan, mengetahui hasil penelitian dan dapat menyimpulkan mana pelatihan yang lebih baik, dan dapat berkontribusi dalam memajukan ilmu keolahragaan.

