

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kabaddi adalah olahraga yang sangat populer khususnya di Bali yang memiliki peminat begitu banyak terutama pada anak-anak pelajar mulai dari SD, SMP, dan SMA, hal ini dibuktikan dengan adanya ekstrakurikuler kabaddi di sekolah-sekolah dan diadakannya berbagai kejuaraan kabaddi tingkat pelajar di Bali salah satunya yaitu PORJAR kota maupun PORJAR Bali. PORJAR merupakan pekan olahraga pelajar tingkat kabupaten atau kota sebagai persiapan penyelenggaraan Porseni. Dikatakan pula bahwa PORJAR merupakan wadah yang baik dan cocok untuk membina atlet-atlet berbakat tingkat nasional melalui *rekrutment* pengurus daerah, sehingga akan memberikan kontribusi yang sangat berguna bagi kemajuan olahraga di masa depan.

Bersumber dari balipost.com tanggal 21 Juni 2023, Olahraga Kabaddi di Bali menurut Hariawan selaku ketua harian Pengkab Federasi Olahraga Kabaddi Seluruh Indonesia (FOKSI) Badung, sudah sangat berkembang pesat di daerah Denpasar, Badung, Gianyar, Klungkung, Jembrana dan Buleleng, dengan adanya prestasi yang mulai merata berkat pembinaan intensif ke seluruh kabupaten dan kota. Hingga 2025 kabaddi sudah mulai di pertandingkan di SEA GAMES di thailand sebagai tuan rumah. Seiring berkembangnya olahraga kabaddi khususnya di kota Denpasar, adapun sekolah-sekolah yang saat ini memiliki peminat ekstrakurikuler kabaddi yang begitu banyak salah satunya yaitu sekolah SMP N 2 Denpasar. Kabaddi sangat diminati oleh siswa dan siswi di SMP N 2 Denpasar karena dalam permainannya yang seru dan juga peluang prestasi di cabang olahraga ini sangat besar. Ekstrakurikuler kabaddi di SMP N 2 Denpasar mulai aktif dari tahun 2024 bulan januari sampai saat ini sebanyak 30 siswa dan siswi sudah mengikuti ekstrakurikuler kabaddi di SMP N 2 Denpasar, namun beberapa bulan sebelumnya sudah ada beberapa siswa yang mengikuti latihan kabaddi bersama di Denpasar sehingga pelatih dan atlet senior memutuskan untuk mensosialisasikan olahraga kabaddi dan mengajukan ekstrakurikuler kabaddi di SMP N 2 Denpasar.

Kabaddi sendiri merupakan olahraga yang menekankan kerja sama tim dalam pelaksanaannya. Olahraga ini bermain dengan beralaskan matras dan

dimainkan oleh dua tim/regu yang saling berhadapan, masing-masing tim terdiri dari 12 orang, 7 orang bermain, dan 5 orang cadangan. Inti dari permainan ini adalah mencetak poin dengan cara menyerang area musuh dan menyentuh satu atau lebih anggota tim lawan. Ketika menyerang area lawan, penyerang (*raider*) harus berusaha menyentuh tim lawan sambil mengucapkan “kabaddi, kabaddi, kabaddi”. Penyerang tersebut juga harus bisa meloloskan diri dari tangkapan lawan. Ketika penyerang dari tim lawan datang, tim yang bertahan harus berusaha menghalangi agar ia tidak bisa kembali ke daerahnya dengan cara menahan/memblok dan menjatuhkan/mendorongnya ke luar garis *lobi*. Bila tim bertahan gagal menahan penyerang lawan maka pemain yang disentuh atau bersentuhan oleh si penyerang akan dianggap keluar untuk sementara. Mereka hanya boleh kembali ke lapangan setelah timnya berhasil meraih poin saat menyerang atau menangkap penyerang ke area timnya, sehingga olahraga ini sangat mengandalkan kekuatan fisik, terutama dalam aspek *Power* otot tungkai. *Power* otot tungkai yang baik memungkinkan pemain melakukan gerakan-gerakan yang cepat dan kuat, baik saat menyerang maupun bertahan, sehingga dapat mengantisipasi terjadinya cedera pada saat latihan maupun pertandingan. Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan metode latihan yang efektif dalam meningkatkan daya ledak *Power* otot tungkai.

Power otot tungkai merujuk pada kemampuan atau kekuatan otot-otot tungkai, terutama otot-otot kaki, untuk menghasilkan daya ledak dalam berbagai aktivitas fisik. *Power* atau daya ledak merupakan kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tekanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh (Ifwandi et al., 2022). Menurut (Sajoto et al., 2022) mengatakan bahwa daya ledak otot (*muscular Power*) adalah kemampuan seorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Sejalan dengan dua definisi tersebut, *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Pada dasarnya, *Power* tungkai melibatkan sejumlah aspek seperti kekuatan, kecepatan, daya ledak, dan ketangkasan otot-otot tungkai yang dilatih secara sistematis. Latihan fisik yang baik dan sistematis akan memberikan manfaat pada aspek sistem saraf pusat, meningkatnya konduksi impuls saraf,

meningkatkan fungsi serabut otot, meningkatkan sintesa protein untuk mengembangkan otot, dan bertambahnya *massa* otot (Al Hafidz et al., 2020).

Power otot tungkai menjadi komponen yang sangat penting dan harus dilatih dengan baik bagi siswa yang mulai menekuni/mengikuti ekstrakurikuler kabaddi di SMP N 2 Denpasar di karenakan dalam olahraga kabaddi *Power* otot tungkai sangat berperan penting. *Power* otot tungkai memiliki banyak kegunaan pada suatu aktivitas olahraga seperti pada berlari, melempar, memukul, dan menendang (Risna Dewi et al., 2018). Dengan adanya *Power* otot tungkai yang bagus siswa/atlet akan mampu melakukan gerakan yang berkaitan dengan tungkai seperti pergerakan kaki melakukan gerakan meloncat maju dan mundur (*body move*) dengan cepat dan kuat yang berguna sebagai cara untuk mencari awalan dalam melakukan serangan dan menghindari serangan. Pada gerakan ini *Power* otot tungkai yang baik sangat dibutuhkan agar mampu melakukan *body move*. Dengan dilatihnya *Power* otot tungkai yang baik penyerang (*raider*) maupun pemain bertahan (*defender*) pada saat melakukan serangan atau bertahan akan lebih cepat dan kuat, hal ini bertujuan untuk mendapatkan poin dan melumpuhkan lawan. Namun sebaliknya apabila atlet kabaddi tidak memiliki *Power* otot tungkai atau kemampuan *Power* otot tungkainya kurang atlet tersebut tidak akan mampu melakukan gerakan yang berkaitan dengan tungkai. Gerakan *body move* dan lainnya tidak akan maksimal seperti hal yang diharapkan. Dalam meningkatkan *Power* otot tungkai, program pelatihan yang diberikan harus disusun secara sistematis dan mengikuti prinsip-prinsip metode pelatihan yang ada untuk mencapai tujuan pelatihan yang di harapkan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMP N 2 Denpasar, hasilnya yaitu kurangnya bentuk-bentuk pelatihan yang diberikan terutama pada pelatihan fisik, kurangnya variasi-variasi pelatihan yang diberikan serta pelatihan yang diberikan tidak berdasarkan prinsip-prinsip pelatihan. Selain itu ada beberapa faktor penyebab seperti kurangnya fasilitas pelatihan, waktu pelatihan terbatas, serta bentuk pelatihan kurang efektif. Pelatihan kabaddi di SMP N 2 Denpasar dalam pelatihanya lebih menekankan pada pelatihan tehnik dari pada pelatihan fisik. Pelatihan fisik yang diberikan adalah pelatihan fisik yang sering dilakukan masih bersifat konvensional sehingga sasaran latihan tidak tercapai. Hal ini terjadi karena kurangnya pemahaman tentang pentingnya pelatihan kondisi fisik bagi atlet. Pelatih

dalam meningkatkan komponen kondisi fisik atlet terutama *Power* otot tungkai sangat kurang, bentuk pelatihan dalam upaya untuk meningkatkan *Power* otot tungkai yang diberikan adalah bentuk pelatihan yang sering dilakukan atau monoton, seperti lari, *body move* kabaddi, sehingga siswa mengalami kejenuhan dalam latihan.

Selain itu, diketahui bahwa kondisi *Power* otot tungkai siswa yang mengikuti pelatihan kabaddi masih tergolong rendah dan belum optimal. Hal ini tampak dari kemampuan siswa yang belum maksimal dalam melakukan gerakan-gerakan dasar kabaddi seperti *body move* atau gerakan maju-mundur yang cepat dan eksplosif. Selain itu, kemampuan melompat, bertahan dari tekanan lawan, serta melakukan serangan secara tiba-tiba juga masih lemah, menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai belum berkembang dengan baik. Siswa juga cenderung cepat mengalami kelelahan otot saat menjalani latihan dengan intensitas sedang hingga tinggi. Kondisi ini diperparah oleh kurangnya variasi latihan fisik yang diberikan, di mana latihan lebih berfokus pada teknik permainan daripada peningkatan kemampuan fisik dasar seperti kekuatan dan daya ledak. Latihan yang diberikan cenderung monoton dan konvensional, seperti hanya melakukan lari atau latihan dasar kabaddi, sehingga tidak cukup menstimulasi perkembangan *Power* otot tungkai secara maksimal. Akibatnya, siswa belum mampu menunjukkan performa permainan yang kompetitif dan rentan mengalami kelelahan atau cedera selama latihan maupun pertandingan.

Dalam upaya untuk meningkatkan *Power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler kabaddi di SMP N 2 Denpasar, pelatih dan pemain seringkali mencari metode latihan yang efektif. Salah satu metode latihan yang mungkin efektif adalah latihan *Side to side box shuffle* dan *squat jump*. Latihan *Side to side box shuffle* merupakan latihan pliometrik untuk *lower body* (tubuh bagian bawah) yang lingkup pelatihannya berkaitan dengan daya ledak otot tungkai (Al Hafidz et al., 2020). Sedangkan *Squat Jump* merupakan bentuk latihan dengan merendahkan posisi tubuh sampai setengah jongkok, kedua tangan saling berkait dibelakang kepala, bergerak keatas dengan kuat, dan menjaga kepala tetap tegak (Sajoto et al., 2022). Lebih lanjut, kedua latihan ini menggabungkan elemen-elemen kecepatan, daya ledak, dan ketangkasan yang relevan dalam permainan kabaddi.

Menurut hasil penelitian oleh (Pratama & Rohim, 2021), latihan dengan arah lateral seperti *Side to side box shuffle* secara signifikan mampu meningkatkan *Power* otot tungkai dibandingkan latihan linier biasa. Hal ini karena gerakan lateral memicu respons neuromuskular yang lebih besar dalam memperkuat otot penstabil, meningkatkan koordinasi gerak, serta mempercepat waktu reaksi kaki semua aspek tersebut sangat krusial dalam permainan kabaddi yang menuntut respons cepat ke segala arah. Dengan kata lain, *Side to side box shuffle* tidak hanya melatih kekuatan otot, tetapi juga meningkatkan kualitas gerakan spesifik yang terjadi dalam pertandingan kabaddi.

Sementara itu, *Squat Jump* adalah latihan eksplosif yang melibatkan gerakan melompat dari posisi setengah jongkok untuk meningkatkan kekuatan otot kaki (Sajoto et al., 2022). Latihan ini telah terbukti meningkatkan komponen daya ledak otot secara vertikal. Kombinasi keduanya (lateral dan vertikal) memberikan stimulus yang menyeluruh pada otot tungkai, baik dalam aspek kekuatan, kecepatan, maupun koordinasi. Kedua jenis latihan ini sangat relevan dalam konteks permainan kabaddi karena melatih elemen kecepatan, ketangkasan, dan daya ledak yang penting dalam menyerang dan bertahan.

Namun saat ini, penelitian ilmiah yang mendalam tentang pengaruh latihan *Side to side box shuffle* dan *Squat Jump* terhadap peningkatan *Power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler Kabaddi yang ada di Denpasar masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan ini dan menyediakan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas latihan ini dalam meningkatkan *Power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler Kabaddi di SMP N 2 Denpasar.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas terdapat masalah-masalah yang berkaitan dengan penelitian yang peneliti rancang. Masalah tersebut diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya bentuk-bentuk dan variasi pelatihan sehingga atlet mudah mengalami kejenuhan pada saat latihan.
2. Pelatih terlalu menekankan pelatihan teknik daripada pelatihan fisik.
3. Waktu pelatihan terbatas dan bentuk pelatihan kurang efektif.

4. Pelatihan fisik yang sering dilakukan masih bersifat konvensional sehingga sasaran latihan tidak tercapai.
5. Kurangnya fasilitas pelatihan.
6. Kurangnya peran pelatih dalam mevariasikan metode latihan untuk meningkatkan *Power* tungkai.
7. Kurang terprogram nya latihan *Power* tungkai dengan baik.
8. Kondisi *Power* otot tungkai siswa yang mengikuti pelatihan kabaddi masih tergolong rendah dan belum optimal.
9. Pengaruh latihan *Squat Jump* dan kekuatan otot tungkai terhadap *Power* tungkai belum diketahui.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk membatasi ruang lingkup penelitian, maka dibuat batasan masalah agar penelitian ini menjadi terfokus, terarah, dan tidak jauh dari inti permasalahan. Adapun batasan-batasan masalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya akan mempertimbangkan efek dari dua jenis pelatihan, yaitu *Side to side box shuffle* dan *squat jump*.
2. Faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi peningkatan *Power* tungkai, seperti nutrisi atau faktor genetik, tidak akan dibahas secara mendalam dalam penelitian ini.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh positif dan signifikan antara latihan *Side to side box shuffle* terhadap peningkatan *Power* tungkai pada siswa ekstrakurikuler Kabaddi di SMP N 2 Denpasar?
2. Apakah ada pengaruh positif dan signifikan antara latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan *Power* tungkai pada siswa ekstrakurikuler Kabaddi di SMP N 2 Denpasar?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Side to side box shuffle* dan latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan *Power* tungkai pada siswa ekstrakurikuler Kabaddi di SMP N 2 Denpasar?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Untuk mengetahui pengaruh dari pelatihan *Side to side box shuffle* terhadap *Power* otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler kabaddi di SMP N 2 Denpasar.
2. Untuk mengetahui pengaruh dari pelatihan *Squat Jump* terhadap *Power* otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler kabaddi di SMP N 2 Denpasar.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh dari pelatihan *Side to side box shuffle* dan *Squat Jump* terhadap *Power* otot tungkai siswa peserta ekstrakurikuler kabaddi di SMP N 2 Denpasar.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoretis dan praktis yaitu sebagai berikut:

a. Manfaat Teoretis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dan ditujukan untuk memberikan suatu informasi khususnya dalam bidang ilmu pengetahuan tentang olahraga terutama dalam bidang kepelatihan pada cabang olahraga kabaddi sehingga diharapkan dapat dijadikan acuan untuk program pelatihan dalam meningkatkan kemampuan *Power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler kabaddi.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi siswa

Sebagai ilmu pengetahuan dan arahan yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan *Power* otot tungkai

2. Bagi Pelatih dan Guru Olahraga

Sebagai bahan evaluasi pelatih dan guru olahraga untuk meningkatkan kemampuan *Power* otot tungkai atlet berupa pembuatan program latihan.

3. Bagi Peneliti

Sebagai pengaplikasian atau penerapan terkait ilmu yang telah diraih dalam proses perkuliahan dan dapat menjadi manfaat sebagai acuan dan peninjauan untuk melakukan penelitian selanjutnya.