

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pelatihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh. Untuk meningkatkan prestasi seseorang yang maksimal ada sepuluh komponen kondisi fisik yang berperan penting untuk menunjang prestasi atlet. Sepuluh komponen tersebut diantaranya kecepatan, daya ledak, kekuatan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, kelentukan, ketepatan, koordinasi, kecepatan. Salah satu cabang olahraga yang memerlukan kondisi fisik adalah cabang olahraga bulutangkis. Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik untuk melakukan suatu gerakan secara sistematis agar tujuan yang diinginkan tercapai. Pergerakan-pergerakan komponen tubuh terutama otot dan sendi, sangat perlu diperhatikan dalam berolahraga. Olahraga sangat penting bagi masyarakat selain sebagai hobi, olahraga juga berpengaruh terhadap kesehatan dan prestasi.

Permainan bulutangkis merupakan permainan beregu. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pukul dan kok sebagai objek yang dipukul. Permainan dilakukan pada lapangan yang berbentuk persegi. Kedua pemain dibatasi oleh net yang dipasang tepat membagi dua lapangan sama besar. Adapun tujuan permainan bulutangkis ialah menyeberangkan kok melalui net dan menjatuhkannya di daerah lawan. Namun, harus berusaha menahan kok dari lawan supaya tidak jatuh di lapangan sendiri (Husdarta *et al*, 2010:16).

Menurut Hermawan (2015:2) Aspek kondisi fisik juga sangat penting karena dalam permainan bulutangkis pemain harus melakukan gerakan yang

kompleks, seperti meloncat, gerak cepat mengejar *shuttlecock*, memutar badan, Kondisi fisik yang baik harus dimiliki oleh setiap atlet atau olahragawan sesuai dengan aktivitas olahraga atau cabang olahraga yang ditekuninya. Daya ledak merupakan salah satu komponen-komponen dari kondisi fisik. Daya Ledak adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat. Dikutip dari artikel (Tribun. News, 2/5/2019) dalam ajang Porprov Bali 2019 yang digelar di Kabupaten Tabanan, cabang olahraga bulutangkis Tabanan sebagai tuan rumah menargetkan medali perak dan perunggu, itu dikarenakan keterbatasan adanya jumlah atlet dan factor kondisi fisik yang belum maksimal hasilnya hanya mendapatkan medali perunggu dalam kategori beregu putra.

Secara teoritis, pelatihan kondisi fisik akan memberikan manfaat yang lebih baik apabila diberikan pada masa adolesensi, karena masa adolesensi merupakan masa yang paling tepat dalam pencapaian kemampuan fisik yang optimal karena pada masa ini fungsi fisiologis tubuh mengalami perkembangan dengan kisaran umur 10 sampai 18 tahun untuk perempuan dan 12 sampai 20 tahun untuk laki-laki. Masa adolesensi adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Untuk mencapai kondisi fisik yang baik di bidang olahraga dapat diberikan pada masa adolesensi atau saat individu tersebut duduk di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), karena kemampuan fisiknya mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan.

Observasi dilakukan di SMP Negeri 1 Penebel dengan guru olahraga Bapak I Ketut Arya, S.Pd. Beliau mengatakan bahwa dulu Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang mengangkat nama sekolah ini di kabupaten Tabanan. Banyak

piala dan piagam yang didapat oleh peserta didik-peserta didik SMP Negeri 1 Penebel dan cabang olahraga yang dominan menyumbangkan piala adalah cabang olahraga bulutangkis dengan berbagai kategori. Perolehan medali SMP Negeri 1 Penebel dalam porsenijar Kabupaten Tabanan selama 5 tahun terakhir. SMP Negeri 1 Penebel pada tahun 2015 mendapatkan 2 medali emas dan 2 perak. Tahun 2016 mendapatkan 2 medali emas dan 2 perunggu, ditahun 2017 prestasi menurun, ini dapat terlihat hanya mendapatkan 1 emas, 1 perak dan 2 perunggu. Tahun 2018 merosot lagi dengan hanya mendapat 1 perak dan 1 perunggu. Dan pada tahun 2019 SMP Negeri 1 Penebel tidak mendapatkan medali.

SMP Negeri 1 Penebel tidak vakum begitu saja dalam pertandingan-pertandingan bulutangkis. Bilamana ada kejuaraan, peserta didik yang mempunyai talenta atau bakat dalam olahraga bulutangkis akan diberikan kesempatan dan pengalaman untuk mengikuti kejuaraan tersebut dan dibiayai oleh sekolah sendiri. Banyak faktor kemungkinan yang menyebabkan terjadinya fluktuasi di SMP Negeri 1 Penebel diantaranya pelatihan yang kurang dalam ekstrakurikuler dan latihan yang diberikan tidak pernah bervariasi.

Dari hasil observasi dan hasil wawancara dengan guru olahraga di sekolah tersebut dikatakan ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya fluktuasi dalam cabang bulutangkis di SMP Negeri 1 Penebel diantaranya kurangnya kebugaran fisik pada peserta didik di sekolah tersebut. Kebugaran fisik didefinisikan sebagai, “Kemampuan tubuh dalam melakukan suatu tugas rutin untuk jangka waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas yang bersifat mendadak” (Nala, 1998:7).

Saat ekstrakurikuler berlangsung terlihat yang membuat peserta didik ekstrakurikuler bulutangkis melambat ialah saat pengambilan bola kedepan net. Dalam permainan bulutangkis biasanya pada saat melakukan *netting* atau pengambilan bola di depan net sebagian besar anak-anak malas untuk melangkah maju, itu diakibatkan oleh kondisi fisik anak dalam kecepatan dan daya ledak otot tungkainya kurang. Kecepatan dan daya ledak sangat diperlukan dalam semua jenis olahraga khususnya dalam olahraga bulutangkis karena pada saat *netting* kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat melangkah lebar untuk menjaga keseimbangan tubuh. Di dalam suatu pertandingan gerakangerakan tersebut dilakukan berulang-ulang sehingga pemain akan mengalami kelelahan yang mempengaruhi pada permainan, seperti pukulan yang tidak terarah, koordinasi menurun, power yang lemah. Karena itu pemain bulutangkis harus memiliki tingkat kondisi fisik yang baik, melalui pelatihan kondisi fisik yang terprogram dengan baik maka faktor kelelahan akan bisa diatasi. Dengan kata lain, atlet bulutangkis harus memiliki kondisi fisik yang baik agar dalam suatu pertandingan atlet tersebut dapat menjaga konsistensi permainannya.

Terkait dengan hal di atas, maka akan ditawarkan suatu bentuk metode latihan yaitu metode latihan *plyometrics* untuk membentuk komponen-komponen kondisi fisik terutama kecepatan dan daya ledak otot tungkai dan untuk meningkatkan keterampilan teknik *netting* pada cabang olahraga bulutangkis. *Plyometrics* berasal dari bahasa Yunani "*plio*" dan "*metric*" yang masing-masing berarti "lebih banyak" dan "ukuran". *Plyometrics* mengacu pada latihan-latihan yang ditandai dengan kontraksi-kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis atau peregangan otot yang terlibat (Furqon

dan Doewes, 2002:2). *Plyometrics* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif. Prinsip metode latihan *plyometrics* adalah adalah kondisi otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek.

Pelatihan playometrik yang cocok untuk permasalahan yang akan diteliti adalah pelatihan *scissor jump* dan *single leg speed hop* dimana pelatihan tersebut bertumpu pada berat badan tubuh yang jatuh kedepan pada saat pengambilan bola *netting*. *Scissor jump* adalah pelatihan yang bekerja untuk otot punggung bagian bawah *extensors* pinggul, *hamstrings*, dan *quadriceps*. Gerakan awal latihan *scissor jump* juga sama dengan latihan *split jump*, puncak loncatan posisi kaki di balik, yaitu kaki depan ke belakang dan kaki belakang ke depan. Pada saat terjadi pergantian kaki di udara dilakukan dengan cepat sebelum mendarat, ulangi lompatan tersebut untuk tungkai kaki yang lain. Lakukan 2-3 set, jumlah ulangan 5-8 kali, dan waktu istirahat kira-kira 2 menit diantara set. Sedangkan pelatihan *single leg speed hop* merupakan latihan yang mengembangkan kecepatan dan power untuk otot otot tungkai dan pinggul, khususnya kerja otot-otot *gluteals*, *hamstring*, *quadriceps*, dan *gastrocnemius* dengan kecepatan yang tinggi dan penuh tenaga. Latihan ini dilakukan dengan 1 tungkai kaki. Latihan ini membutuhkan beban lebih untuk otot pinggul, tungkai dan punggung bagian bawah dan juga melibatkan otot otot yang menyeimbangkan lutut. Latihan ini hamper sama dengan latihan *double leg speed hop*. Lakukan 2-4 set, jumlah ulangan 8-12 kali untuk tiap kaki. Dan waktu istirahat 2 menit setiap set.

Dilihat dari hal tersebut maka peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Scissor Jump* dan *Single Leg Speed Hop* dengan Tingkat Kecepatan Berbeda terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 1 Penebel Tahun Pelajaran 2020/2021”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah-masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut

1. Guru ekstrakurikuler hanya memberikan pelatihan teknik bermain dan *jogging*
2. Lemahnya kondisi fisik peserta ekstrakurikuler bulutangkis, terutama pada peningkatan daya ledak otot tungkai.
3. Kurangnya penguasaan teknik dasar bulutangkis oleh peserta ekstrakurikuler, salah satunya teknik *netting* bulutangkis
4. Tidak pernah diberikan pelatihan yang khusus untuk latihan pengambilan bola didepan net dalam permainan bulutangkis.
5. Pemberian metode pelatihan yang dilakukan oleh guru ekstrakurikuler terlalu monoton dalam melatih ekstrakurikuler bulutangkis.
6. Belum diketahuinya pengaruh metode pelatihan *Plyometric* dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai terhadap *netting* bulutangkis.

1.3 Pembatasan masalah

Masalah utama yang diangkat dalam penelitian ini adalah mengenai Pengaruh Pelatihan *Scissor jump* dan *Single leg speed hop* dengan Tingkat Kecepatan berbeda terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Kemampuan *netting* merupakan hal yang sangat penting dalam setiap permainan bulutangkis dalam

mengambil bola yang jatuh tepat didepan net sehingga perlu penguasaan yang baik. Guna membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda, maka ada beberapa permasalahan yang akan diteliti. Dalam penelitian ini tidak mengkaji secara keseluruhan faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak otot tungkai pada ekstrakurikuler cabang olahraga bulutangkis, namun peneliti hanya membatasi masalah pada pengaruh pelatihan dan kecepatan terhadap daya ledak otot tungkai pada permainan bulutangkis.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain:

1. Manakah yang lebih baik antara metode pelatihan *scissor jump* dengan metode pelatihan *single leg speed hop* dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai peserta ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 1 Penebel tahun pelajaran 2020/2021?
2. Apakah terdapat interaksi antara metode pelatihan dan tingkat kecepatan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai peserta ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 1 Penebel tahun pelajaran 2020/2021?
3. Manakah yang lebih baik antara metode pelatihan *scissor jump* dan *single leg speed hop* yang memiliki tingkat kecepatan tinggi dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai peserta ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 1 Penebel tahun pelajaran 2020/2021?
4. Manakah yang lebih baik antara metode pelatihan *scissor jump* dan *single leg speed hop* yang memiliki tingkat kecepatan rendah dalam meningkatkan daya

ledak otot tungkai peserta ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 1 Penebel tahun pelajaran 2020/2021?

1.5 Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh metode pelatihan dan tingkat kecepatan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai peserta ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 1 Penebel.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menganalisis yang lebih baik antara metode pelatihan *scissor jump* dengan metode pelatihan *single leg speed hop* dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai peserta ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 1 Penebel tahun pelajaran 2020/2021.
- b. Untuk menganalisis interaksi antara metode pelatihan dan tingkat kecepatan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai peserta ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 1 Penebel tahun pelajaran 2020/2021.
- c. Untuk menganalisis yang lebih baik antara metode pelatihan *scissor jump* dan *single leg speed hop* yang memiliki tingkat kecepatan tinggi dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai peserta ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 1 Penebel tahun pelajaran 2020/2021.
- d. Untuk menganalisis yang lebih baik antara metode pelatihan *scissor jump* dan *single leg speed hop* yang memiliki tingkat kecepatan rendah dalam

meningkatkan daya ledak otot tungkai peserta ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 1 Penebel tahun pelajaran 2020/2021.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, adapun manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1.6.1 Manfaat Teoretis

Secara teoretis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan suatu informasi pada bidang Iptek, terutama bidang Iptek olahraga yang dikaitkan dengan pengaruh pelatihan *scissor jump* dan *single leg speed hop* terhadap kecepatan dan daya ledak otot tungkai serta sebagai bahan informasi ilmiah untuk kepentingan penelitian selanjutnya.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.1.1 Bagi guru PJOK merupakan pengetahuan yang dapat dimanfaatkan untuk keterampilan gerak dasar para peserta didiknya, merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani peserta didik.

1.6.1.2 Bagi pelatih dapat dimanfaatkan untuk menyusun suatu program pelatihan yang lebih berkualitas sehingga dapat melatih atlet-atletnya untuk berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki.

1.6.1.3 Bagi sekolah dapat menambah pengetahuan baru untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi para peserta didik dalam berbagai cabang olahraga secara maksimal.

1.6.1.4 Bagi peserta didik merupakan pengalaman yang dapat dimanfaatkan untuk melatih daya ledak otot lengan.

