BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek yang penting dalam pembangunan di Indonesia. Dengan olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia untuk sehat, kuat fisik dan mental serta memiliki kemampuan dalam mengisi dan melaksanakan pembangunan secara berkesinambungan menyadari manfaat olahraga tersebut, maka kecenderungan dalam melakukan aktivitas olahraga oleh sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani sedangkan yang lainnya bertujuan untuk peningkatan prestasi.

Menurut (Dwiyogo, 2009) Olahraga (*sport*) merupakan bagian dari permainan pertandingan, perbedaannya terletak pada tingkat kecakapan dan, olahraga merupakan permainan pertandingan yang sudah dilembagakan dalam masyarakat seperti halnya pendidikan, agama dan pemerintahan.

Olahraga adalah sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan (jasmani dan rohani) manusia itu sendiri. Ada empat dasar yang menjadi tujuan manusia dalam melakukan olahraga. Pertama, mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk penyembuhan penyakit atau pemulihan kesehatan. Keempat, mereka yang melakukan olahraga untuk sasaran prestasi tertentu.

Telah kita ketahui bahwa dalam olahraga untuk mencapai prestasi maksimal sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik merupakan dasar atau pokok dalam olahraga untuk pencapaian prestasi maksimal. Di dalam olahraga prestasi diperlukan berbagai macam pembinaan konsidi fisik siswa yang

berpotensi dalam olahraga sangat penting sekali dan yang pertama-tama harus dilakukan secara intensif karena dengan terbentuknya kondisi fisik yang baik akan sangat memudahkan untuk pembinaan selanjutnya.

Power merupakan kekuatan dan kecepatan konstraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Daya ledak merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam cabang olahraga. Hal ini didukung oleh pendapat Sukadiyanto (2011:128) *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Untuk itu, urutan untuk meningkatkan *power* diberikan setelah olahragawan dilatih unsur kekuatan dan kecepatan.

Lompatan *Plyometric* dilakukan dengan cepat agar gerakan yang dilakukan secara langsung sehingga memberikan efek terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Jika kaki bergerak dengan cepat maka dituntut kontraksi otot yang cepat pula karena kecepatan suatu gerakan dipengaruhi oleh kecepatan kontraksi otot. Dalam beberapa gerakan tubuh yang dinamis, seperti menendang, melempar, memindah tempatkan sebagian atau seluruh beban tubuh, daya ledak (*power*) ini sangat dibutuhkan. Setiap bentuk latihan kekuatan dan kecepatan selalu melibatkan unsur *power*. Dalam beberapa gerakan tubuh yang dinamis, seperti menendang, melempar, memindah tempatkan sebagian atau seluruh beban tubuh, daya ledak (*power*) ini sangat dibutuhkan. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti "Pengaruh Latihan *Standing Jump Over Barrier* Terhadap Peningkatan Daya Ledak (*power*) Otot Tungkai Pada Atlet SSB JENGGALA FC".

Dengan keadaan yang seperti ini (Covid-19) setiap atlet tidak ramai seperti dulu lagi dan jadwal latihan yang juga di kurangi dikarenakan permintaan dari pihak orang tua (wali) dari atlet SSB JENGGALA FC jadi disini. Setiap jadwal latihan dikurangi yang awalnya 3 kali dalam seminggu yang sekarang menjadi 2/1 kali dalam seminggu, jadi disini saya memanfaatkan waktu dan atlet yang ada.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini akan di jelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk memperjelas arah penelitian, maka di sini akan dijelaskan sebagai berikut :

Pada penelitian ini peneliti hanya membahas tentang pengaruh latihan *Standing Jump Over Barrier* terhadap daya ledak (*power*) otot tungkai. Jadi, pada dasarnya hanya membahas olahraga *Standing Jump Over Barrier* dan daya ledak (*power*) otot tungkai.

1. Definisi Operasional
   a) Daya ledak otot tungkai
      Daya ledak otot (*power*) tungkai merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, elemen ini merupakan produk dari kemampuan dan kecepatan. Kemampuan ini sangat dibutuhkan dalam berolahraga yang memiliki unsur lompat/loncat, sprint dan tendangan.
   b) Standing Jump Over Barrier
      Sebuah teknik latihan yang dimulai dengan berdiri pada dua kaki selebar bahu, kemudian melakukan lompatan kedepan dengan melewati penghalang dengan kaki di tekuk dan mendarat pada dua kaki, badan harus tetap pada garis lurus.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang permasalahan yang menjadi masalah penelitian ini perlu dirumuskan secara jelas, tegas dan bersifat operasional agar dapat dipertanggung jawabakan. Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah :

Adakah pengaruh latihan *Standing Jump Over Barrier* terhadap peningkatan daya ledak otot (*power*) otot pada atlet SSB JENGGALA FC.

D. Variabel dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel

   Sugiyono (2013: 60) mengungkapkan "Variabel adalah suatu atribut seseorang, atau sifat nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya". Variabel merupakan hal yang penting karena merupakan objek yang akan diteliti oleh peneliti itu sendiri. Secara garis besar variabel ada dua macam, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

a. Variabel bebas

   Variabel yang diduga sebagai sebab munculnya variabel lain, variabel ini dimanipulasi, diamati, diukur untuk mengetahui hubungannya dengan variabel yang lain yaitu pemberian metode Latihan *Standing Jump Over Barrier* (X).

b. Variabel terikat

   Variabel yang muncul sebagai akibat dan manipulasi variabel bebas, variabel ini diamati dan diukur untuk mengetahui pengaruh dari judul yang penulis kemukakan diatas, maka variabel yang digunakan dalam penelitan yaitu peningkatan daya ledak (*power*) otot tungkai (Y).

E. Tujuan Penelitian

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Standing Jump Over Barrier* terhadap peningkatan daya ledak (*power*) otot tungkai pada atlet SSB JENGGALA FC, sedangkan secara khusus penelitian ini bertujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui data secara empiris tentang peningkatan daya ledak (*power*) otot tungkai.
2. Untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengaruh latihan *Standing Jump Over Barrier* terhadap daya ledak (*power*) otot tungkai.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat berbagai pihak yaitu :

1. Sebagai pengalaman dibidang penelitian yang objektif dalam ilmu keolahragaan khususnya *Standing Jump Over Barrier*.
2. Sebagai dasar penelitian yang serupa dimasa akan datang.
3. Memberikan masukan kepada para siswa agar dapat lebih kreatif.
4. Sebagai panduan untuk memperbaiki pembinaan.
5. Dari hasil penelitian diharapakan dapat memperjelas informasi mengenai pengaruh latihan *Standing Jump Over Barrier* terhadap daya ledak (*power*) otot tungkai.
6. Dari penelitian ini agar dari peneliti dapat menambah pengetahuan.