

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kebutuhan hidup dan menurut (Haryanto, Adhe dan Ahmad 2017:1) dalam bukunya menyebutkan secara spesifik, pelaksanaan olahraga pada tingkat individual, kelompok atau komunitas dipengaruhi langsung oleh aspek biologis, psikis, dan lingkungan sosial budaya. Deskripsi tentang karakteristik olahraga perlu diungkapkan berdasarkan sudut pandang yang luas.

Upaya meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga sebagian sarana yang ingin dicapai dalam pengembangan dan pembinaan olahraga di Indonesia membutuhkan waktu yang cukup lama. Proses latihan dilakukan sejak usia muda dan dilaksanakan secara terus menerus sampai usia puncak. Usaha untuk mencapai prestasi yang diinginkan memerlukan perhitungan secara masak dengan suatu usaha pembinaan dan pembibitan secara dini, serta melalui pendekatan ilmiah dengan ilmu pengetahuan dan teknologi yang terkait.

Olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting, karena dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak kepribadian, kedisiplinan, sportivitas, dan dapat menjunjung tinggi nilai budaya yang terkandung didalamnya untuk membentuk manusia yang berkualitas. Perkembangan olahraga di Indonesia terasa semakin maju, hal ini tidak lepas dari peran masyarakat yang sadar dan mengerti arti penting serta fungsi olahraga itu sendiri. Disamping dukungan yang diberikan pemerintah akan

olahraga. Pada hakekatnya olahraga terdiri dari banyak cabang, salah satu cabang olahraga Anggar adalah ilmu beladiri menggunakan senjata yang berkembang menjadi seni budaya olahraga ketangkasan dengan senjata yang menekankan pada teknik kemampuan seperti *memotong*, *menusuk* dan *menangkis* senjata lawan dengan menggunakan keterampilan dalam memanfaatkan kelincahan tangan (Faidila Kurniawan 2010 : 36). Anggar sendiri terbagi menjadi 3 nomor senjata yaitu *Eeppe*, *foil* dan *sabre*. Maka dari itu atlet anggar harus memiliki teknik dan fisik yang baik seperti bertahan, menyerang, saat bertahan sambil menyerang dan saat menyerang sambil bertahan. Latihan menyerang sendiri merupakan gerakan dasar dalam olahraga anggar. Pada latihan menyerang para atlet harus memiliki otot tungkai yang kuat.

Komponen kondisi fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan reaksi (sajoto, 1995 : 16). Untuk mencapai prestasi yang baik perlu dilakukan upaya-upaya seperti meningkatkan kondisi fisik. Salah satunya yaitu daya ledak otot tungkai.

Daya ledak otot adalah suatu kemampuan seseorang untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Sajoto (dalam Akbar Hidayat 2018 : 5) mengatakan bahwa: “Daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Pliometrik merupakan salah satu pelatihan yang digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Pliometrik sendiri adalah suatu metode untuk mengembangkan daya ledak (*eksplosive power*), suatu komponen penting olahraga (Radcliffe & Forentinos, 1985:1). Latihan beban pliometrik merupakan latihan yang

sumber bebannya berasal dari berat badan atlet itu sendiri. Menurut Sugiharto (2014:128) “Latihan pliometrik dapat memberikan kontribusi untuk meningkatkan kinerja vertical jump, percepatan, kekuatan kaki, power otot, dan meningkatkan *joint awareness*”. Salah satu bentuk latihan plometrik yang diterapkan pada model latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yaitu pliometrik *squat jump* dan naik turun tangga.

Pada saat melakukan latihan olahraga anggar UKM Universitas Jambi masih banyak ditemukan atlet yang kurang maksimal dalam lecutan pada saat menyerang dan *on garde* (kuda – kuda anggar) yang tidak stabil. situasi tersebut membuat atlet saat menyerang tidak sampai kepada sasaran yang dituju. kurangnya lecutan pada saat melakukan serangan juga membuat lawan menjadi siap untuk bertahan. Akibat dari kurangnya lecutan saat menyerang membuat stamina terbuang sia – sia dan membuang peluang yang ada. Sehingga daya ledak sangat diperlukan bukan hanya saat menyerang tapi juga saat melakukan *on garde* (kuda – kuda anggar). Saat bermain anggar yang banyak berperan penting adalah daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan pemaparan masalah diatas sehingga dibutuhkan solusi untuk menghindari masalah tersebut terjadi secara terus menerus yaitu melatih gaya ledak otot tungkai agar lecutan dan posisi *on garde* (posisi kuda – kuda anggar) pada saat menyerang menjadi maksimal. dengan melatih daya ledak otot tungkai para atlet tidak membuang peluang yang ada untuk mendapat kan point. Lecutan yang cepat akan membuat lawan tidak siap untuk menangkis ataupun bertahan. Oleh karena itu penulis tertarik untuk membuat proposal penelitian dengan judul “ Pengaruh latihan

squad jump dan naik turun tangga terhadap daya ledak otot tungkai atlet anggar UKM Universitas Jambi”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada maka identifikasi masalah dalam penelitian ini ialah:

1. Daya ledak otot tungkai masih kurang baik.
2. Latihan *squad jump* dan naik turun tangga belum diterapkan secara optimal kepada atlet anggar UKM Universitas Jambi.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti perlu membatasi permasalahan agar penelitian dapat fokus dan terarah. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Penelitian ini difokuskan kepada variabel bebas dan variabel terikat

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang berkaitan dengan pengaruh *squad jump* dan naik turun tangga terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet anggar UKM Universitas Jambi dapat dirumuskan permasalahan yang diteliti adalah: apakah latihan *squad jump* dan naik turun tangga berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet anggar UKM Universitas Jambi ?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan *squad jump* dan naik turun tangga berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet anggar UKM Universitas Jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat :

1. Sebagai masukan untuk pelatih Anggar dalam penerapan meningkatkan daya ledak otot tungkai.
2. Penelitian ini dapat merupakan umpan balik bagi pelatih untuk meningkatkan latihan kepada atlet.
3. untuk memberikan informasi kepada pelatih tentang meningkatkan daya ledak otot tungkai pada atlet anggar.
4. Sebagai bahan ajar guru penjaskes disekolah.