

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga dapat meningkatkan kesegaran dan ketahanan fisik secara optimal, karena kebugaran jasmani ialah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri terhadap pembinaan awal fisik (*physical stress*) yang layak. Sebagaimana olahraga yang kita ketahui adalah suatu bentuk aktivitas yang sering dilakukan manusia dan merupakan aktifitas fisik yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan mencegah berbagai penyakit. Olahraga tidak hanya dapat meningkatkan kesehatan, namun juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Salah satu contoh cabang olahraga yang sedang berkembang pesat saat ini adalah bulutangkis

Perkembangan olahraga bulutangkis pada masa sekarang ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal ini terbukti dengan kemajuan ilmu dan teknologi yang berhubungan dengan atlet. Banyak *event* yang diselenggarakan baik yang bersifat regional, nasional maupun internasional. Cabang olahraga yang ada di dunia khususnya di Indonesia diantaranya : sepak bola, tenis, tinju, bulutangkis, dll. Bulutangkis merupakan salah satu nomor yang dipertandingkan dalam beberapa kejuaraan olahraga. Bulutangkis cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar masyarakat Indonesia. Olahraga ini juga menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar lapangan.

Olahraga bulutangkis di Indonesia sudah dikenal sejak lama, sehingga olahraga ini merupakan salah satu olahraga yang populer dikalangan masyarakat Indonesia. Pada tanggal 5 Mei 1951 di Indonesia didirikanlah organisasi induk cabang olahraga bulutangkis yang dikenal dengan nama Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI). Organisasi inilah yang menjadi cikal bakal munculnya pebulutangkis handal yang dapat mengharumkan nama bangsa seperti pebulutangkis tunggal putri yaitu Susi Susanti dan tunggal putra Alan Budikusuma yang meraih dua medali emas pada Olimpiade Barcelona tahun 1992. Perlu diingat juga bahwa olahraga bulutangkis *walk in* untuk pertama kalinya dipertandingkan di Olimpiade tersebut, bahkan dalam kejuaraan-kejuaraan dunia seperti dalam Thomas dan Uber Cup sudah beberapa kali piala tersebut direbut tim Indonesia. Pemain bulutangkis Indonesia seperti Rudy Hartono, Tjuntjun, Johan Wahyudi, Christian Hadinata, Ii Soemirat, Verawati Fajrin, Ivane Lie, Susi Susanti, Liem Swe King, Ick Sugianto, Joko Supriyanto, Alan Budikusuma, Haryanto Arbi, Ricky Subagja, Rexy Mainaiki, Taufik Hidayat, mereka adalah sederetan pemain yang pernah menjadi juara dunia pada zamannya dan tak pernah hilang dalam perjalanan sejarah bulutangkis Indonesia.

Agar bisa mendapatkan prestasi yang optimal dalam permainan bulutangkis, selain setiap atlet harus memiliki keterampilan dasar, kecepatan, kelincahan, kelentukan, ketepatan, daya tahan juga harus mempunyai kekuatan yang baik. Salah satu komponen kekuatan yang dimaksud adalah kekuatan otot kaki yang berhubungan dengan lompatan atlet. Berbagai aktivitas dapat dilakukan untuk mengembangkan daya ledak otot tungkai. Untuk dapat melakukan *circuit training*

dan *jumping smash* dengan baik, atlet membutuhkan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan dari kumpulan otot yang mendukung perkembangan. Dari kumpulan otot-otot yang dominan mendukung terhadap *circuit training* dan *jumping smash* adalah otot tungkai.

Power otot tungkai sangat perlu untuk dilatih sejak dini. Dengan demikian perlu adanya latihan yang khusus untuk meningkatkan kekuatan power otot tungkai tersebut. Pembiasaan otot tungkai atlet remaja perlu ditingkatkan karena setiap remaja mempunyai tingkat power tungkai yang tidak sama. Masa remaja yaitu dasar bagi atlet untuk menggapai perkembangan puncaknya di tahap senior. Yang dimana kekuatan otot tungkai sangat penting bagi pemain bulutangkis. Pelatih PB Ideal Kota Jambi memberikan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai melalui bentuk gerakan monoton dan belum adanya perubahan variasi gerakan, sehingga penampilan atlet kurang sesuai dengan yang diharapkan. Pelatih harus dapat menemukan cara untuk meningkatkan power tungkai pemain. Kekhususan kelompok otot yang dilatih, kekhususan sistem energi primer terhadap pola gerakan.

Dalam melatih kekhususan kelompok otot yang dilatih ada beberapa jenis metode latihan yang dapat digunakan saat latihan kekuatan otot tungkai, salah satu metode latihannya yaitu, *plyometric*. *Plyometric* mempunyai gerakan yang variatif dan membutuhkan sarana dan prasarana bermacam-macam untuk menunjang latihannya, tentunya disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga dan sasaran kelompok otot. sebagian besar gerakan olahraga berasal dari tungkai dan pinggul misalnya, gerakan lari, lempar, loncat/lompat. Komponen biomotor *power* pada

penelitian ini difokuskan pada bagian kelompok otot tungkai yang mana merupakan kelompok otot yang sangat dominan peranannya dalam olahraga bulutangkis dan kegiatan sehari-hari. Latihan plyometric yang digunakan harus mengarah pada komponen biomotor power dan otot tungkai.

Disisi lain disamping dari pelaksanaan latihan *plyometric*, peneliti juga mengamati tentang bagaimana sikap dan perilaku atlet pada saat latihan. Atlet masih sering datang telat atau tidak tepat datang pada waktu yang telah ditentukan dimana manajemen waktu sangat dibutuhkan baik dalam kegiatan olahraga maupun di kehidupan sehari-hari. Yaitu dengan membuat deretan kegiatan-kegiatan dan mengurutkan mana yang paling penting dan mana yang kurang penting untuk dilakukan dan mana yang harus dituntaskan secepat mungkin, mana yang tidak perlu diselesaikan secepatnya, dan juga penetapan tujuan dari latihan-latihan yang akan mereka lakukan, agar setiap gerakan yang mereka lakukan dapat diketahui apa tujuan dan manfaatnya. Implikasi pada kehidupan sehari-hari yaitu ketika kita merencanakan untuk kehidupan hari ini, esok, sebulan, setahun bahkan beberapa tahun ke depan. Serta selain dari itu komunikasi interpersonal sangat diperlukan guna mempertambah ilmu dan sharing wawasan baik tentang akademik maupun non akademik. Yang dimana dari hasil pengamatan tersebut peneliti mencoba ingin memberikan latihan *plyometric yang* yang dimana di integrasikan dengan *life skills* (kecakapan hidup) atlet

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas diidentifikasi masalah yang dapat diteliti antara lain sebagai berikut:

1. Pada saat melakukan *training circuit* atlet masih rentan menyentuh gawang lompat dengan sepatu atau pun sol mereka pada saat latihan
2. Belum adanya penerapan latihan *plyometric* yang melihat integrasi pada *life skills* atlet PB.Ideal Kota Jambi.
3. Atlet juga masih sering datang tidak tepat pada waktu yang ditentukan.
4. Atlet masih kurang memahami sebagian besar apa tujuan dan manfaat dari variasi latihan yg diperagakan.
5. Komunikasi yang baik sangat diperlukan untuk meningkatkan semangat dan motivasi kepada sesama atlet.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar tidak terjadi penafsiran yang berbeda, sesuai dengan kemampuan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang integrasi latihan *plyometric* dalam peningkatan *power* tungkai dan *Life Skill* dengan metode latihan yang terprogram pada atlet PB ideal kota jambi.

1.4 Rumusan Masalah

Suatu penelitian tentu mempunyai suatu permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis dan diusahakan agar masalah tersebut dapat terpecahkan. Bentuk tolak dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian, yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh integrasi latihan *plyometric* terhadap *power* otot tungkai atlet?
2. Apakah terdapat pengaruh integrasi latihan *plyometric* terhadap *life skills* atlet?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, penelitian ini mempunyai tujuan, yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap *power* tungkai atlet PB Ideal Kota Jambi.
2. Untuk mengetahui integrasi latihan *plyometric* terhadap *life skills* atlet PB Ideal Kota Jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini penulis berharap adanya manfaat dan kegunaan bagi penulis maupun pembaca yang membaca hasil dari penelitian ini. Adapun manfaat dari hasil penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Akan mendapatkan sebuah pengalaman dalam hal mempraktekkan ilmu penelitian, mengenai praktek pengumpulan data dan menganalisis data.
2. Akan mendapatkan suatu hasil penelitian, yaitu mengenai integrasi latihan *plyometric* dan *life skill* terhadap *power* tungkai pada atlet PB Ideal Kota Jambi.
3. Bagi seorang atlet bulutangkis agar dapat memahami pentingnya melatih *power* tungkai untuk meningkatkan lompatan pada diri mereka.
4. Menambah pengetahuan bagi penulis tentang bagaimana menerapkan *life skills* dalam berolahraga khususnya di Club PB Ideal Kota Jambi.
5. Dapat memberikan masukan bagi atlet PB Ideal dan dapat dijadikan bahan evaluasi untuk kemajuan setiap individu atlet.