

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kejayaan suatu bangsa dapat dilihat dari hasil – hasil prestasi yang diraih oleh para atlit - atlitnya dalam event - event cabang olah raga baik pada tingkat regional, nasional maupun internasional. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi para atlit diantaranya adalah latihan dan pembinaan yang terprogram dan berkesinambungan dengan ditunjang oleh status gizi yang baik dan memadai. Hasil prestasi yang diperoleh pada waktu pertandingan juga dipengaruhi oleh fisik dan mental para atlit. Bila para atlit sering mengikuti event - event turnamen yang diadakan secara teratur maka dapat dilihat grafik perkembangan prestasinya.

Olah raga merupakan kegiatan fisik yang bersifat kompetitif dalam suatu permainan dan yang berupa perjuangan orang lain maupun diri sendiri (*International Council Of Sport and Physical Education*). Salah satu olah raga yang berbentuk kompetitif tersebut salah satunya adalah olah raga sepak bola. Dalam sepak bola, banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan yang adekuat dalam permainan sepak bola. Diantaranya faktor kerja sama team dan kemampuan individu dalam menguasai keterampilan dan kemampuan teknik serta daya tahan fisik. Salah satu yang sangat mendukung kemenangan dalam kompetisi adalah kecepatan tendangan saat menendang bola kearah gawang lawan atau yang sering disebut dengan shotting ball.

Untuk dapat menendang dengan cepat diperlukan power tungkai.

“Peningkatan power tungkai adalah proses yang sangat kompleks dimana beberapa aspek yang berbeda maka diperlukan suatu rangkaian komponen pendukung, antar lain adalah fleksibilitas komponen sendi, kekuatan tendon, keseimbangan dan kontrol motor, kekuatan otot, keseimbangan kerja otot, fleksibilitas otot serta ketahanan otot. Peningkatan kekuatan secara besar-besaran tidak akan meningkatkan power tungkai tetapi justru akan menurunkan power tungkai”.(Doewes.2004)

Salah satu komponen latihan untuk meningkatkan kekuatan otot, diperlukan *recruitmen* serabut otot. Sehingga apabila *recruitmen* serabut otot banyak maka kekuatan otot akan besar dan apabila *recruitment* otot kecil maka kekuatan ototnya akan kecil. Sehingga kekuatan otot yang besar dapat mendukung terciptanya kecepatan tendangan yang baik. Dalam penelitian ini peneliti mencoba mengembangkan bentuk terapi latihan plyometrics *deph jump* dan *double leg bound* untuk meningkatkan power tungkai seorang atlet sepak bola melalui latihan (*exercise training*).

Faktanya peningkatan power tungkai juga diprioritaskan dalam cabang olah raga sepak bola profesional, atlet-atlet ski cross country, para pelari maraton dan pelari gunung, atlet angkat berat, pemain bola basket, dan para atlet muda. Pada olah raga ini menggunakan latihan plyometrics untuk merangsang sel serabut saraf, karena dapat diambil keuntungan untuk meningkatkan kekuatan otot. Keseimbangan yang baik adalah keahlian saat menendang dimana kecepatan horisontal diminimalkan dan kecepatan vertikal dimaksimalkan. “Latihan beban secara tradisional jika digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot akan dapat

meningkatkan power tungkai pada atlit yang mempunyai kekuatan rendah pada awalnya”. [Anonim.2006] Bila seorang atlit sudah kuat, maka latihan dipusatkan pada peningkatan tahanan yang bertahap.

Penggunaan latihan plyometrics sangat terkenal di internasional dan sekarang ini diseleksi dengan hati-hati untuk latihan yang bermanfaat.

“Pada dasarnya proses gerak sadar maupun tak sadar yang terlibat dalam plyometrics adalah apa yang disebut “refleks peregangan” (*stretch reflex*), juga disebut “refleks spindle” atau “refleks miotatik” (*spindle reflex or myotatic reflex*). Alat-alat atau perangkat refleks poros dan refleks peregangan itu merupakan komponen-komponen utama dari kontrol keseluruhan sistem saraf terhadap gerakan tubuh”. (Doewes. 2004)

Salah satu prinsip yang paling mendasar dan banyak diterima adalah prinsip beban lebih yang progresif (*progressive overload principle*), yang selama ini telah sangat berhasil digunakan untuk mengembangkan kekuatan, power, dan daya tahan. Repetisi beban kerja yang kurang dari beban lebih menekankan pada daya tahan otot melainkan kekuatan otot.

Penelitian yang dilakukan oleh Yuri Veroshanski, seorang pelatih berkebangsaan Rusia yang memiliki prestasi melatih atlit-atlit lompat, melakukan eksperimen dengan metode lompat yang mendalam (*Depth jump*) dan shock sebagai teknik plyometrics untuk meningkatkan kemampuan reaktif atlet. Pendapatnya bahwa latihan plyometrics membantu mengembangkan seluruh system neuromuskuler untuk gerakan-gerakan power, tidak hanya jaringan yang berkontraksi. (Doewes. 2004)

John Tansley juga mendemonstrasikan bahwa setiap olah raga yang menuntut power, yaitu kombinasi atau perpaduan antara kekuatan dan kecepatan dapat dilatih dengan latihan plyometrics. Tansley yakin bahwa plyometrics akan meningkatkan kualitas dalam olah raga (Doewes. 2004)

Untuk latihan fisik yang dilakukan sebaiknya dilakukan dengan latihan yang dipusatkan pada peningkatan tenaga sehingga tingkat kekuatan bisa meningkat dengan cepat. Intensitas dan volume latihan sebaiknya mengikuti prinsip beban berat yang progresif [Anonim. 2006] yaitu dengan latihan plyometrics seperti *dept jump* dan *double leg bound* juga sangat bermanfaat untuk mendukung program peningkatan kekuatan otot dalam meningkatkan power tungkai. Plyometrics merupakan suatu metode untuk mengembangkan daya ledak (*explosive power*), suatu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kinerja olah raga.

B. Identifikasi Masalah

Tingkat suatu prestasi olah raga didukung oleh beberapa factor, demikian juga olah raga sepak bola. Faktor yang mempengaruhi antara lain adalah kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan otot, kecepatan otot, kecepatan gerak, dan lain sebagainya yang dapat dilatih melalui suatu latihan. Pada atlit sepak bola prestasi utama yang diolah adalah kemampuan bagaimana melakukan tendangan dan kecepatan serta memiliki power tungkai. Kemampuan melakukan hal tersebut didukung oleh banyak hal. Antara lain kemampuan dalam melakukan tendangan itu sendiri yang dikenal sebagai shot ball, kekuatan dari tungkai juga kecepatan gerak untuk melakukan tendangan. Tendangan yang baik terutama didukung oleh

power tungkai. Kekuatan otot tungkai menjadi lebih baik, tidak lepas dari rekrutmen serabut otot.

Untuk mencapai hal itu yang dapat dilakukan antara lain adalah dengan latihan baik dilakukan secara isometrik maupun secara isotonik. Tidak menutup kemungkinan juga menggunakan latihan plyometrics.

C. Pembatasan Masalah

Telah diuraikan sebelumnya bahwa banyak hal yang dapat dilakukan untuk memacu kemampuan otot dalam meningkatkan power tungkai, kekuatan otot dan kecepatan gerak dan banyak faktor pula untuk mendukung terciptanya kekuatan otot. Disamping itu, intervensi fisioterapi yang digunakan juga bermacam-macam. Didalam penulisan ini, penulis hanya membatasi pada penulisan tentang :

1. Manfaat terapi latihan plyometris "*deph jump*" pada peningkatan power tungkai atlet sepak bola junior di SSB Bonanza Surakarta.
2. Manfaat terapi latihan plyometris "*Double leg bound*" pada peningkatan power tungkai atlet sepak bola junior di SSB Bonanza Surakarta.

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Mei dan Juni tahun 2007.

D. Rumusan Masalah

Dengan melihat pembatasan ruang lingkup permasalahan pada penelitian ini, maka peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti adalah

1. Adakah perbedaan pengaruh latihan plyometrics dept jump dan double leg bound terhadap penigkatan power tungkai pada atlet sepak bola?

2. Manakah yang lebih berpengaruh antara pemberian latihan plyometrics dept jump dan double leg bound terhadap peningkatan power tungkai atlet sepak bola?

E. Tujuan Penulisan

Dalam penulisan ini peneliti mencoba memilah tujuan umum dan tujuan khusus dari penelitian ini.

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan pelyometris dept jump dan double leg bound.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui manfaat latihan pelyometris dept jump dan double leg bound pada peningkatan power tungkai.
- b. Untuk mengetahui perbedaan latihan pelyometris dept jump dan double leg bound terhadap meningkatkan power tungkai.

F. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini maka akan didapatkan berbagai macam manfaat, antara lain :

1. Bagi pendidik

Akan dapat menambah khasanah keilmuwan fisioterapi dalam wadah fisioterapi olah raga.

2. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia kesehatan, khususnya di bidang fisioterapi di masa yang akan datang.

3. Bagi klub sepak bola SSB Bonanza Surakarta.

Memberi masukan akan pentingnya terapi latihan pelyometris dalam mendukung latihan fisik untuk meningkatkan prestasi bermain para atlit sepak bola tersebut.

4. Bagi peserta penelitian

Menambah pengetahuan dalam meningkatkan prestasi diri dan cara – cara mengolah potensi prestasi diri dengan terapi latihan fisik.