

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Skateboard merupakan salah satu olahraga ekstrim yang sedang populer (Kuleshov, 2010). Dalam bermain *skateboard* keahlian yang dipertandingkan adalah melakukan trik. Ada beberapa trik dalam bermain *skateboard*, seperti *Ollie* (melompat), *flip* (menendang bagian papan tertentu sehingga membentuk manuver tertentu), *grind* (berjalan pada besi atau *ledge* dengan *truck*), *slide* (berjalan pada tempat tertentu dengan bagian papan tertentu), dan *grap* (melompat dengan memegang papan dengan tangan pada fase terbang) dan lain-lain. Trik-trik tersebut memerlukan teknik dasar yang disebut *Ollie* (Waters, 2013). Para pemain *skateboard* menyebut dirinya *skater* atau *skateboarder*.

Ollie adalah bagian atau trik umum dalam bermain *skateboard* (Frederick, 2006). Gerakan ini adalah gerakan melompat. Dimana pemain meluncur dan melompat pada posisi tertentu dan kembali ke tanah lagi. Meskipun teknik ini terlihat sederhana, namun teknik ini sangat penting, karena teknik ini sebagai dasar dalam melakukan trik-trik pada *skateboard*. Mengingat *Ollie* adalah manuver yang akan selalu terlibat dalam trik *skateboard* yang lain, maka sangat penting bagi para *skateboarder* untuk berlatih teknik dasar ini agar pada teknik selanjutnya *skateboarder* bisa lebih maksimal. Dalam melakukan *Ollie*, komponen

utama adalah keseimbangan, kekuatan, koordinasi, dan *power* otot tungkai. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, tinggi *Ollie* di komunitas *skateboard* sekitar kampus Muhammadiyah Surakarta masih di bawah rata-rata yaitu 40 cm.

Power otot tungkai mendasari kinerja pada *Ollie* manuver (Candotti *et al.*, 2012). Oleh karena itu, latihan meningkatkan *power* pada otot tungkai sangat penting pada olahraga ini. Otot-otot yang berperan adalah otot-otot pangkal paha dan tungkai atas terdiri dari otot bagian depan antara lain *m. sartorius*, *m. rectus femoris*, *m. vastus lateralis*, *m. vastus medialis*, *m. adductor longus*. Sedangkan, pada bagian belakang terdapat *m. gluteus maximus*, *m. adductor magnus*, *m. biceps femoris*, *m. semitendinosus* dan *m. semimembranosus*. Beberapa otot tungkai bawah antara lain *m. peroneus longus*, *m. tibialis anterior*, *m. gastrocnemius*, *m. soleus*, *m. extensor digitorum longus*.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Potach *et al.* (2009), latihan *plyometric* dapat meningkatkan *vertical jump* sebesar 5,62%. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Frohlich *et al.* (2014), membuktikan bahwa setelah latihan *plyometric*, subjek mengalami peningkatan melompat sebesar 13,7%. Dari penelitian di atas, dibuktikan bahwa latihan *plyometric* dapat meningkatkan *power* dan performa otot tungkai. Salah satu bentuk latihan *plyometric* dengan jenis lompatan adalah latihan *Four Quadrant Jump* atau *4 Square Hops*. Selain untuk meningkatkan performa *Ollie*, latihan *plyometric* juga berfungsi mengurangi resiko cedera pada

skateboarder. Pada penelitian Keilani *et al.* (2010), bahwa 97% *skateboarder* melaporkan setidaknya pernah mengalami satu cedera. 52% mengalami cedera tingkat ringan sampai sedang seperti memar, *laceration*, *sprain/strain* dan 45% mengalami cedera serius seperti *rupture ligament* dan patah tulang. Dari beberapa fakta tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *Four Quadrant Jump* terhadap peningkatan tinggi *Ollie* pada *skateboarder*.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh latihan *Four Quadrant Jump* terhadap peningkatan tinggi *Ollie* pada *skateboarder*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Four Quadrant Jump* terhadap peningkatan tinggi *Ollie* pada *skateboarder*.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Manfaat penelitian ini secara teoritis adalah untuk menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan serta bahan dalam penerapan ilmu dengan metode penelitian mengenai latihan *Four Quadrant Jump* dan *Ollie* pada *skateboarder*.

2. Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini yaitu:

- a. Untuk tim kesehatan, sebagai dasar atau landasan dalam memberikan promotif dan preventif kepada *skateboarder* tentang latihan-latihan yang dilakukan.
- b. Untuk *skateboarder*, meningkatkan kemampuan dalam bidang olahraga *skateboard*.