

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan dan komunikasi (IFI, 2017). Posisi fisioterapi sebagai ahli dalam bidang olahraga yang telah ditentukan oleh WCPT, di dalamnya terdapat teknik-teknik latihan yang meliputi latihan kekuatan dan latihan kemampuan yang terdiri dari kecepatan, *power* dan ketangkasan latihan, dengan adanya latihan ini maka diharapkan fisioterapi olahraga dapat semakin berkembang dan dikenal oleh masyarakat luas (Hermakulata, F 2011).

Saat ini olahraga telah menjadi gaya hidup bagi seluruh lapisan masyarakat karena banyak orang beranggapan bahwa dengan berolahraga akan meningkatkan kesehatan jasmani hingga kesehatan rohani, hingga muncul sebuah motto "*Mens sana in corpore sano*" yang artinya dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Tidak heran untuk meningkatkan kesehatan, olahraga masih diminati sebagai upaya *preventive* terhadap berbagai penyakit, selain faktor kesehatan manusia mempunyai tujuan – tujuan yang berbeda untuk melakukan olahraga seperti untuk rekreasi, pendidikan dan prestasi (Meisatama, H 2015).

Remaja merupakan suatu tahap perkembangan dari masa anak – anak menuju masa dewasa akan terjadi perubahan fase kehidupan dalam hal fisik, fisiologis dan sosial. Seseorang akan dikatakan sebagai remaja diawali pada usia 11 – 12 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 21 tahun. Usia remaja menurut WHO adalah umur 10 – 19 tahun (Silitonga, MMAM 2013).

Salah satu kegiatan yang sangat bermanfaat terutama pada usia remaja adalah kegiatan olahraga. Adapun kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di sekolah seperti bola voli, bola basket, bulutangkis, karate, futsal dan lain-lain. Kegiatan ini merupakan kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik, disamping menyehatkan raga juga dapat menciptakan prestasi yang mana pada masa ini mereka sangat menginginkan dirinya dapat dipandang baik di mata orang-orang dilingkungannya (Chayani, AR 2014).

Bola Voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer saat ini dimasyarakat saat ini. Bola Voli diciptakan oleh William G. Morgan tahun 1895. Beliau adalah seorang pembina penjas *Young Men Christian Association (YMCA)* di Holyoke, Massachusetts, Amerika. Sebelumnya William G. Morgan menamakan cabang olahraga ini mintonette dan permainannya mirip bulu tangkis, pada tanggal 1896 Dr. Halstead menamakan olahraga ini dengan nama Bola Voli (Meisatama, H 2015). Dalam permainan Bola Voli terdapat beberapa teknik-teknik dasar seperti teknik *serve*, teknik *smash*, teknik *memblock*, teknik *pas* atas dan teknik *pas* bawah (Muhammad, 2015). Menguasai teknik dasar seorang pemain voli harus memiliki kemampuan melompat keatas (*Vertical Jump*) sangat baik karena akan bermanfaat dan mendukung pada saat melakukan tahanan atau *blocking* dan *smash* (Meisatama, H 2015).

Power otot tungkai memegang peranan penting yang sangat berpengaruh terhadap terciptanya suatu lompatan hingga dapat melakukan *jumping smash* dan *bloking* yang sempurna pada saat melakukan suatu pertandingan (Meisatama, H 2015). Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan *jumping smash*, adalah salah satunya *power* otot tungkai. *Power* adalah menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan penguluran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu cepat. *Power* otot tungkai adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan dan

kecepatan secara maksimal dari otot tungkai untuk mengatasi tahanan atau beban (Muhammad, 2015).

Latihan *plyometrics* teknik *depth jump* bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dengan cara melompat dari boks kemudian mendarat, disusul dengan melompat setinggi-setingginya (Muhammad, 2015).

Selain dengan latihan *plyometric depth jump*, untuk meningkatkan *vertical jump* dapat juga menggunakan latihan *skipping* atau *rope jump*. *Rope Jump* merupakan salah satu latihan yang menggunakan tali untuk melakukan lompatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan stabilitas otot *ankle* dan dapat meningkatkan *power* otot serta meningkatkan kelincahan, koordinasi, keseimbangan stabilitas otot. Menurut Muhammad, (2015) latihan *plyometric* dan *rope jump* sesuai dan tepat untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

Hasil observasi peneliti di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Karas Magetan, pembinaan ekstrakurikuler voli yang diberikan pada siswa yang mengikuti kegiatan tersebut belum sepenuhnya diberikan latihan untuk peningkatan *power* otot tungkai, sehingga hal tersebut secara tidak langsung berdampak pada prestasi olahraga voli di SMA Negeri 1 Karas Magetan. Catatan prestasi di SMA Negeri 1 Karas Magetan pada cabang olahraga Bola Voli belum menunjukkan prestasi yang memuaskan dan belum sesuai dengan target yang ingin dicapai oleh sekolah. Berdasarkan penjelasan diatas memberikan dasar bagi peneliti untuk mengangkat judul skripsi “Perbedaan Pengaruh Latihan *Plyometric Depth Jump* dan *Rope Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Karas Magetan”.

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah di atas, adapun rumusan masalah yang penulis ajukan adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan *plyometric depth jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Karas Magetan?
2. Apakah ada pengaruh latihan *plyometric rope jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Karas Magetan?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *plyometric depth jump* dan *rope jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Karas Magetan?

C. TUJUAN PENELITIAN

Dari rumusan masalah diatas, maka diperoleh tujuan sebagai berikut :

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan pengaruh latihan *plyometric depth jump* dan *rope jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Karas Magetan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh *power* otot tungkai sebelum dan sesudah dilakukan latihan *plyometric depth jump* pada ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Karas Magetan.
- b. Mengetahui pengaruh *power* otot tungkai sebelum dan sesudah dilakukan latihan *rope jump* pada ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Karas Magetan.
- c. Mengetahui perbedaan pengaruh peningkatan *power* otot tungkai setelah pemberian latihan *plyometric depth jump* dan *rope jump* pada ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Karas Magetan.

D. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian yang diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menambah wawasan yang lebih luas dalam mengembangkan diri dari dunia kesehatan khususnya Fisioterapi.

2. Bagi Fisioterapi

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini dapat menjadi pertimbangan teman sejawat terkait program latihan *plyometric depth jump* dan *rope jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Karas Magetan.

3. Bagi Institusi

- a. Menambah khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang Fisioterapi kesehatan lansia.
- b. Memberikan bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

4. Bagi Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Karas Magetan

Memberi pengetahuan akan pentingnya latihan *plyometric depth jump* dan *rope jump* dalam mendukung latihan fisik untuk meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga.