

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian rekonstruksi dari sistem pendidikan nasional secara menyeluruh. Olahraga sebagai aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri sendiri dan memiliki kompleksitas organisasi. Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh salah satunya olahraga bulutangkis. (Junaedi, 2015: 834; Susilawati, 2017).

Bulutangkis sebagai salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak sampai tingkat orang tua, laki-laki maupun perempuan. Bulutangkis merupakan olahraga mengejar *kock* ke segala arah, baik ke depan, ke belakang, ke samping kiri dan kanan. Bermain bulutangkis yang benar, maka kita harus bisa memukul *kock*, baik dari atas, dari bawah maupun dari samping. Jenis-jenis yang harus dikuasai yaitu *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive*. Semua jenis pukulan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan *grip* atau pegangan raket dan *footwork* atau gerakan kaki yang benar, misalnya pada saat melompat dan menjangkau *shuttlecock*. Pemain tidak hanya dituntut untuk bergerak *eksplosif* tetapi juga harus memiliki kekuatan dan kecepatan terutama pada otot-otot kaki (Firmansyah, 2013; Sutanto, 2016: 122; Sutono, 2008: 1-2).

Daya ledak atau *power* merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk didalamnya permainan bulutangkis. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak tersebut mengandung unsur gerak *eksplosif*, sedangkan gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi. Daya ledak tidak lepas dari masalah kecepatan dan kekuatan yang banyak dijumpai dalam gerakan-gerakan dalam permainan bulutangkis. Melatih daya ledak atau *power* otot tungkai terdapat beberapa

cara, salah satunya yaitu dengan cara pelatihan *plyometrik* dengan menggunakan pelatihan *Squat Jump* (Santosa, 2011; Ansori, 2011; Mahfuz, 2016).

Squat jump merupakan gerakan *eksplosif* dan juga merupakan latihan *plyometrik* yang berguna untuk melatih tubuh bagian bawah. Latihan ini menargetkan otot paha depan, paha belakang, *glutes*, dan betis. Latihan ini bisa dilakukan dimana saja. Pada pelatihan ini, betis ikut bekerja karena dorongan ujung kaki dari awal lompatan (Loturco, 2017; Mahfuz, 2016).

Adapun studi pendahuluan yang dilakukan di PB. Sastrawijaya kecamatan Panekan kabupaten Magetan diperoleh data seluruh atlet bulutangkis sebanyak 32 orang dan belum pernah diberikan latihan berupa *squat jump* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai sehingga rata-rata atlet memiliki daya ledak otot tungkai yang berbeda-beda, dari 10 sample yang saya observasi terdapat hasil nilai dari *vertical jump test* yaitu 3 orang dengan nilai sedang, 2 orang dengan nilai cukup dan 5 orang dengan nilai kurang. Jadi, dari 10 sampel yang telah di observasi masih banyak yang memiliki daya ledak otot tungkai yang lemah. Daya ledak otot tungkai yang lemah dapat menyebabkan kurang maksimalnya saat dalam mengembangkan permainan bulutangkis saat bertanding.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan dengan judul “Pengaruh Pemberian Latihan *Squat Jump* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Atlet Bulutangkis di Persatuan Bulutangkis Sastrawijaya Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan”.

B. RUMUSAN MASALAH

Dalam suatu penelitian terdapat suatu permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis, dan diusahakan pemecahannya. Maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut, “Apakah ada pengaruh pemberian latihan *squat jump* terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet bulu tangkis?”.

C. TUJUAN PENELITIAN

Sesuai dengan perumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan squat jump terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet bulu tangkis di PB. Sastrawijaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi daya ledak otot tungkai sebelum diberikan latihan *squat jump*.
- b. Mengidentifikasi daya ledak otot tungkai sesudah diberikan latihan *squat jump*.
- c. Menganalisa *squat jump* terhadap daya ledak otot tungkai.

D. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan peneliti, menambah tata cara tentang penelitian, menambah pengetahuan bagi peneliti dalam rangka kegiatan penelitian dan memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian.

2. Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan bagi para pemain dan atlet bulu tangkis mendapat khasanah ilmu pengetahuan dibidang olahraga khususnya mengenai latihan *squat jump* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkaipada atlet bulu tangkis di PB Sastrawijaya Kecamatan Panekan-Magetan.

3. Bagi Institusi

Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti lain untuk melaksanakan penelitian yang sejenis atau melanjutkan penelitian yang sudah dilakukan oleh penulis.

E. KEASLIAN PENELITIAN

1. Bayu, P (2016) dengan judul “Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap *Power* Otot Tungkai” penelitian ini menggunakan design studi eksperimental dengan tehnik *purposive sampling* yaitu siswa SMA Islam Karangrayung sejumlah 24 subjek. Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu. Dalam penelitian ini yang diukur adalah derajat tinggi lompatan dengan menggunakan *vertical jump*. Ada pengaruh yang signifikan antara metode latihan *squat jump* terhadap peningkatan *power* tungkai peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMA Islam Karangrayung yang memiliki kekuatan otot tungkai tinggi dan kekuatan otot tungkai rendah terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Maka **perbedaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah terdapat pada metode latihan, sedangkan **persamaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu mengukur ada tidaknya peningkatan daya ledak otot tungkai, rancangan penelitian yang digunakan *eksperimental* dengan *pre and post design one group*.
2. Cahya, P (2015) dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Squat Jump* Dengan Metode *Interval* Pendek Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Mahasiswa Putra Kelas D Angkatan 2013” penelitian ini menggunakan design studi eksperimental dengan tehnik sampling yaitu sebanyak 30 sample. Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu. Dalam penelitian ini yang diukur adalah derajat tinggi lompatan. Ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan latihan *squat jump* terhadap daya ledak otot tungkai. Maka **perbedaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah terdapat pada metode latihan, sedangkan **persamaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu mengukur ada tidaknya peningkatan daya ledak otot tungkai, rancangan penelitian yang digunakan *eksperimental* dengan *pre and post design one group*.
3. Mahfuz, (2015) dengan judul “Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* dan *Standing Jump And Reach* Terhadap Kekuatan dan Power Otot Tungkai” penelitian ini menggunakan design studi eksperimental dengan tehnik

populasi dan sampel siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Selong sebanyak 36 siswa dan dilakukan selama 8 minggu. Dalam penelitian ini yang diukur adalah tinggi lompatan dengan menggunakan *caravertikal jump tes*. Terdapat pengaruh yang signifikan dengan latihan *split squat jump* dan *standing jump and reach* terhadap kekuatan dan *power* otot tungkai. Maka **perbedaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah terdapat pada metode latihan, sedangkan **persamaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu mengukur ada tidaknya peningkatan daya ledak otot tungkai, rancangan penelitian yang digunakan *eksperimental* dengan *pre and post design one group*.