

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Tingkat kebugaran jasmani berhubungan erat dengan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang. Semakin tinggi aktivitas semakin besar tingkat kebugarannya, begitu juga sebaliknya semakin rendah aktivitas semakin kecil tingkat kebugarannya. Kebugaran jasmani merupakan keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat – alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya (Giriwijoyo dan Dikdik, 2013: 169).

Kebugaran jasmani pada remaja rata – rata rendah. Hal ini disebabkan karena pada sebagian remaja terlalu fokus bekerja dan mengejar karir sehingga sulit membagi waktu untuk hanya sekedar berolahraga dan sebagian remaja lainnya yang memiliki banyak waktu mereka hanya menghabiskan waktu untuk bersenang – senang dan bermalas – malasan. Masa remaja merupakan masa yang baik untuk meningkatkan atau menjaga kondisi fisik dan kebugaraan, karena pada masa ini merupakan masa pertumbuhan yang pesat dan memiliki aktivitas yang padat. Pada masa remaja, dapat dikatakan bahwa anatomi dan fungsi sistem kardiovaskuler berkembang lebih cepat dengan melakukan latihan dimasa remaja. Dari data diatas menunjukkan bahwa wanita tingkat aktivitasnya lebih rendah dari pada pria, sedangkan di Indonesia tingkat kebugaran jasmani adalah 18,7% untuk kategori sangat baik sampai sedang, dan ini berarti lebih dari 81,3% kondisi kebugaran masyarakat kurang baik atau bahkan sangat buruk (WHO, 2015; Mukti, 2014: 2).

Power merupakan komponen kondisi fisik yang sangat berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kelincahan, terutama pada remaja atau mahasiswa kesehatan yang dituntut tanggap dalam memberikan penanganan medis. *Power* merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. *Power* merupakan gabungan dari

dua unsur biomotorik yaitu unsur kecepatan dan kekuatan yang dikombinasikan menghasilkan *power*. Untuk meningkatkan *power* maka pelatihan yang diberikan haruslah memperhatikan unsur kecepatan dan kekuatan agar mendapatkan hasil yang maksimal (Yoda, 2006 dalam Adhi, 2017: 8).

Dalam meningkatkan *power* tungkai tentu terdapat peran *physical trainer* atau fisioterapis. Fisioterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi dan komunikasi (Permenkes No. 80, 2013: 3).

Fisioterapis sebagai tenaga profesional kesehatan memerlukan kemampuan dan keterampilan yang tinggi untuk mengembangkan, mencegah, mengobati dan mengembalikan (*promotif, preventif, curatif and rehabilitatif*) gerak dan fungsi seseorang. Hal ini berarti bahwa peran fisioterapi tidak hanya berperan pada orang sakit saja tetapi juga berperan pada orang sehat untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan kerja atau *performance* otot dengan memberikan latihan fisik (Sukadiyanto dalam Ismoko & Sukoco, 2013: 4).

Dalam melatih *power* tungkai terdapat berbagai cara, antara lain dengan latihan *Squat jump* dan *Skipping* yang merupakan cabang dari latihan *plyometric*. Menurut penelitian yang dilakukan Saputra *et al* (2016) latihan *Skipping* berpengaruh terhadap *power* tungkai, sedangkan penelitian yang dilakukan Arifin *et al* (2017) latihan *Squat jump* berpengaruh terhadap tinggi lompatan. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, kampus STIKES 'Aisyiyah Surakarta memiliki bangunan yang berbentuk *vertical*, dan terdapat banyak tangga untuk dapat sampai di lantai atas. Tangga seharusnya dibuat se-ergonomis mungkin dengan memperhatikan tingkat kemiringan tangga, ada tidaknya pegangan tangan, dan tinggi anak tangga yang ideal. Tidak jarang banyak mahasiswa yang mengeluhkan pegal, kelelahan, dan rasa sakit atau *DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness)* pada tungkai mereka karena

harus naik turun tangga saat perkuliahan. Penyebab dari pegal, kelelahan, rasa sakit atau *DOMS* yaitu *overused*, tingkat kebugaran, dan *power* tungkai yang tidak baik. kemudian peneliti melakukan pengukuran *power* tungkai menggunakan *vertical jump test* pada mahasiswa program studi D IV Fisioterapi semester 5 dalam praktek mata kuliah fisioterapi olahraga, diketahui 79% dari 34 mahasiswa memiliki *power* tungkai yang dapat dikatakan kurang baik, maka penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh latihan *Squat jump* dan latihan *Skipping* untuk meningkatkan *power* tungkai pada mahasiswa STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah diatas, adapun rumusan masalah yang dapat dibahas didalam penelitian ini adalah adakah perbedaan pengaruh *Squat jump* dan *Skipping* terhadap peningkatan *power* tungkai pada mahasiswa STIKES ‘Aisyiyah Surakarta?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Squat jump* dan latihan *Skipping* untuk meningkatkan *power* tungkai pada mahasiswa STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh *power* tungkai sebelum dan sesudah diberikan latihan *Squat jump* pada mahasiswa STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
- b. Mengetahui pengaruh *power* tungkai sebelum dan sesudah diberikan latihan *Skipping* pada mahasiswa STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
- c. Menganalisa perbedaan pengaruh setelah dilakukan latihan *Squat Jump* dan latihan *Skipping* terhadap meningkatnya *power* tungkai pada mahasiswa STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

D. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai data dasar ataupun satu referensi yang menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang fisioterapi olahraga mengenai latihan *squat jump* dan latihan *skipping* terhadap *power* tungkai.

2. Bagi Fisioterapi

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini dapat menjadi pertimbangan teman sejawat terkait program latihan *squat jump* dan latihan *skipping* terhadap peningkatan *power* tungkai.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini memberikan data atau informasi tentang salah satu intervensi untuk meningkatkan *power* tungkai sehingga dapat menjadi bahan masukan terhadap proses pembelajaran dalam pendidikan.

4. Bagi Mahasiswa STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

Memberi pengetahuan akan pentingnya latihan *squat jump* dan latihan *skipping* dalam membantu meningkatkan *power* tungkai guna tercapainya kebugaran jasmani untuk melakukan aktivitas.

E. KEASLIAN PENELITIAN

1. Menurut Saputra *Et al* (2016), melaporkan hasil penelitian dengan judul “Pengaruh *Repetition Sprint* dan *Skipping Rope* Terhadap *Power* Otot Tungkai Ekstrakulikuler Bola Voli”, penelitian ini dilakukan di SMAN 6 DENPASAR. Jenis penelitian tersebut adalah *Quasi eksperiment* dengan menggunakan teknik *non randomized control group pre test and post test*. Populasi dan sampel penelitian diambil dari siswa putra ekstrakulikuler bola voli yang berjumlah 45 responden, yang di bagi menjadi 3 kelompok. Penelitian tersebut menggunakan uji *Independent T - Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua latihan berpengaruh terhadap meningkatnya *power* tungkai, dengan kelompok pelatihan

repetition sprint lebih besar pengaruhnya dibandingkan kelompok pelatihan *skipping rope* terhadap meningkatnya *power* tungkai. **Persamaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu menggunakan latihan *skipping* dalam meningkatkan *power* tungkai. **Perbedaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu penelitian tersebut membandingkan latihan *repetition sprint* dan *skipping* terhadap *power* tungkai, sedangkan penelitian yang akan saya lakukan membandingkan latihan *squat jump* dan latihan *skipping* untuk meningkatkan *power* tungkai.

2. Menurut Santosa, D. W (2015), melaporkan hasil penelitian dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Squat Jump* Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (*Power*) Otot Tungkai”, Jenis penelitian tersebut adalah *Quasi eksperiment* dengan menggunakan *one group pre tes and post test design*, dengan sampel penelitian sebanyak 15 sampel dari 30 populasi dan menggunakan uji *T - Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan daya ledak (*power*) otot tungkai sebelum dan sesudah diberi perlakuan atau pelatihan *squat jump*. **Persamaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu menggunakan latihan *squat jump* untuk meningkatkan *power* tungkai. **Perbedaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu penelitian tersebut menggunakan latihan *squat jump* teknik interval pendek, dan hanya satu perlakuan, sedangkan penelitian yang akan saya lakukan menggunakan dua perlakuan yaitu *squat jump* dan *skipping* untuk meningkatkan *power* tungkai.
3. Menurut Arifin *et al* (2017), melaporkan hasil penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Squat Jump* Dengan *Standing Jump* Terhadap Tinggi Loncatan Pemain Bola Voli Putra Universitas Negeri Malang”, Jenis penelitian ini adalah *Quasi eksperiment* dengan rancangan penelitian *Pre test and Post test design* dan pembagian kelompok menggunakan *Ordinal Pairing*. Populasi dan sampel penelitian sebanyak 20 responden yang dibagi dengan teknik *Ordinal Pairing* menjadi 2 kelompok. Penelitian tersebut menggunakan uji *T - Test* untuk uji hipotesis. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa kedua latihan berpengaruh terhadap tinggi lompatan, dan latihan *Squat jump* lebih efektif untuk meningkatkan tinggi lompatan pada pemain bola voli. **Persamaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu sama menggunakan pelatihan *Squat jump* untuk meningkatkan *power* tungkai. **Perbedaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu penelitian tersebut membandingkan latihan *Squat jump* dengan latihan *Standing jump* terhadap tinggi lompatan, sedangkan penelitian yang akan saya lakukan membandingkan latihan *squat jump* dan latihan *skipping* untuk meningkatkan *power* tungkai.