

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan atau kecabangan olahraga. Kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari (Bangun, 2016, p. 6). Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Olahraga terbagi menjadi banyak sekali cabang dan jenisnya dan salah satunya adalah cabang olahraga beladiri yaitu tinju.

Menurut (Ridwan Sinurat & Muarif Arhas Putra, 2020, p. 7) mengungkapkan bahwa “Tinju adalah olahraga dan seni bela diri yang menampilkan dua orang partisipan dengan berat yang serupa bertanding satu sama lain dengan menggunakan tinju mereka dalam rangkaian pertandingan berinterval satu atau tiga menit yang disebut *ronde*”. Secara umum olahraga tinju adalah salah satu jenis olahraga bela diri yang dimainkan oleh dua orang peserta yang memiliki berat badan yang hampir sama dan bertanding satu sama lain dengan menggunakan tangan atau tinjauan. Olahraga tinju sudah sangat populer pada saat ini di kalangan masyarakat Indonesia, terbukti dari banyaknya sasana tinju yang tersebar di seluruh Indonesia, salah satunya dibuktikan dengan adanya unit kegiatan mahasiswa tinju di kampus Universitas Siliwangi.

Didalam olahraga tinju ada empat jenis pukulan yaitu *Jab*, *straight*, *Hook*, *uppercut*, dimana dari keempat pukulan ini salah satunya selalu dijadikan sebagai pukulan petinju yang menjatuhkan atau memukul *knock out* lawan. Setiap atlet harus menguasai salah satu teknik tersebut sebagai senjata pada saat bertanding. Setiap atlet dalam pertandingan berusaha untuk melepaskan pukulan dengan cepat dan bertenaga besar supaya tidak dapat diantisipasi oleh lawan. Hal ini menjelaskan bahwa pada suatu pertandingan tinju serangan yang di nilai yaitu serangan yang

mengenai sasaran dengan tepat dan melewati jalur lintasan serangan yang benar. Pada olahraga tinju sendiri setiap atlet harus mempunyai teknik pukulan yang kuat dan cepat (*Explosive power*) agar menghasilkan *point* sebanyak-banyaknya pada saat pertandingan. Daya ledak (*Power*) merupakan keahlian melakukan aktivitas fisik secara cepat maupun secara tiba-tiba dengan waktu yang cepat dan tepat demi mengeluarkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat. *Power* otot lengan sangat berpengaruh pada setiap cabang olahraga terlebih pada cabang olahraga yang mewajibkan untuk menggunakan tangan dan juga olahraga yang mengharuskan atlet untuk mengerahkan tenaga secara cepat dan kuat dalam waktu yang terbatas, dan salah satu cabang olahraga yang sangat memerlukan *power* otot lengan adalah olahraga tinju.

Untuk meningkatkan *power* dapat dilakukan dengan beberapa macam latihan, salah satunya adalah latihan *plyometric*. Latihan *plyometric* didefinisikan sebagai latihan yang cepat dan *explosive* yang menggunakan simpanan energi dan meningkatkan aktivitas otot selama fase kontraksi otot pada saat latihan. Latihan *plyometric* dapat digunakan untuk anggota tubuh atas dan bawah untuk mengembangkan *power* (Broto 2015 dalam Irvan Charis et al., 2019, p. 4). *Plyometric* telah digunakan sebagai metode latihan terutama untuk mengembangkan kekuatan, kecepatan, dan *power*. Dari uraian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa *power* yang besar sangat berpengaruh pada pertandingan tinju, dan pada saat ini atlet ukm tinju Universitas Siliwangi masih belum memiliki hal tersebut dan penulis berasumsi bahwa atlet ukm tinju Universitas siliwangi memerlukan program latihan *plyometric*.

Setelah melakukan observasi di ukm tinju Universitas Siliwangi pada saat mengikuti latihan, para atlet yang masih mengandalkan latihan tradisional untuk meningkatkan *power* otot lengan salah satunya adalah dengan *push-up* biasa. Padahal menurut penulis latihan *plyometric* lebih baik karena lebih menekankan pada kecepatan dan daya ledak lebih relevan untuk meningkatkan performa *power* untuk para atlet. Dan penulis juga belum melihat adanya atlet yang mempunyai *power* yang maksimal hal ini dapat dilihat pada saat atlet mengikuti kejuaraan atau pada saat melakukan sparing. Pada saat memberikan pukulan ke

lawan terlihat bahwa lawan tidak begitu merasakan *impact* yang besar pada saat menerima pukulan. Pernyataan penulis tersebut juga di dukung oleh data statistik yang menunjukkan kurangnya *power* atlet dengan perbedaan yang sangat signifikan pada saat dilakukannya pre test dan post test, yang dimana *power* rata-rata atlet pada saat awal itu hanya sebesar 263,5 dan setelah diberikan treatment maka angka rata-rata *power* atlet yaitu sebesar 434,3.

Dapat disimpulkan bahwa hal tersebut terjadi karena kurangnya *power* yang dimiliki pada atlet ukm tinju Universitas Siliwangi, dan dalam pengamatan peneliti, pada saat latihan metode latihan yang diberikan itu juga kurang bervariasi khususnya pada peningkatan *power* otot lengan pada atlet ukm tinju. Oleh karena itu penelitian mengenai pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* atlet ukm tinju di Universitas Siliwangi penting untuk dilakukan dan penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang jelas mengenai efektivitas latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet ukm tinju Universitas Siliwangi.

Oleh karena itu peneliti berniat untuk melakukan penelitian untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet ukm tinju Universitas Siliwangi. Dimana peneliti menggunakan salah satu jenis latihan *plyometric* yaitu *drop push up* sebagai penunjang peningkatan *power* otot lengan atlet ukm tinju universitas siliwangi karena peneliti menganggap bahwa latihan *drop push up* adalah latihan yang efektif untuk meningkatkan *power* otot lengan dan juga didukung oleh penelitian lain yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Hamdani & Utomo, 2021, p. 21) yang mengatakan bahwa latihan *drop push up* adalah salah satu metode khusus dalam olahraga untuk meningkatkan *power* otot lengan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, apakah terdapat Pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet ukm tinju Universitas Siliwangi.

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari persepsi dan persamaan konsep dalam mengartikan istilah maka perlu ditegaskan beberapa istilah berikut:

- a. Latihan *plyometric* didefinisikan sebagai latihan yang cepat dan *explosive* yang menggunakan simpanan energi dan meningkatkan aktivitas otot selama fase kontraksi otot pada saat latihan. Latihan *plyometric* dapat digunakan untuk anggota tubuh atas dan bawah untuk mengembangkan *power*. Artinya, latihan *plyometric* didefinisikan sebagai latihan yang cepat dan *explosive* yang menggunakan simpanan energi dan meningkatkan aktivitas otot selama fase kontraksi otot pada saat latihan. Latihan *plyometric* dapat digunakan untuk anggota tubuh atas dan bawah untuk mengembangkan *power* (Yasin, 2017, p. 6).

Bentuk-bentuk latihan *plyometric* untuk meningkatkan *power* otot lengan ada berbagai macam bentuk diantaranya adalah *drop push up*, *depth push up*, *clap push up*, *reactive push up*, *catch push up*, dan *explosive push up* (Rachmawati, G.A 2016). Dalam penelitian ini penulis menerapkan latihan *drop push up* sebagai *treatment* untuk meningkatkan *power* otot lengan atlet ukm tinju Universitas Siliwangi karena menurut Bomp & Buzzichelli (2015, p. 12) Dalam buku "*Periodization: Theory and Methodology of Training*", Bomp dan Buzzichelli menyebutkan bahwa latihan *plyometric* seperti *drop push-up* menargetkan *stretch-shortening cycle (SSC)*, yang efektif untuk meningkatkan *power* otot bagian atas, termasuk otot lengan dan dada.

- b. *Drop Push Up* adalah mendorong ke atas dengan tumpuan dan pendaratan dua tangan secara cepat dan *eksplusif* dengan rintangan *platform* atau panggung yang ditekankan pada gerakan tangan menurut (Koch J dalam Hamdani & Utomo, 2021, p. 9).
- c. Olahraga tinju adalah cabang olahraga dimana dua orang yang saling bertarung dengan menggunakan kepala tangan masing-masing mencoba untuk mendapat nilai lebih banyak dengan menggunakan keterampilan

terutama pada tinju amatir, keindahan lebih penting dari pada kekuatan” (Gunawibawa, 2016, p. 9).

- d. *Power* otot lengan merupakan bahwa daya ledak otot lengan untuk menampilkan kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum secara *eksplosif* dalam waktu yang cepat dan singkat untuk mencapai tujuan yang di kehendaki sehingga otot lengan menampilkan gerakan *eksplosif* ini sangat kuat dan cepat dalam berkontraksi (Yulifri et al., 2018, p. 34)

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan masalah yang penulis teliti diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet unit kegiatan mahasiswa tinju Universitas Siliwangi.

1.5 Manfaat Penelitian

Setiap penelitian tentu diharapkan manfaat untuk dirinya sendiri maupun orang lain, maka dari itu penelitian mengharapkan bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun praktis:

Manfaat Teoretis

Diharapkan bermanfaat dan berguna untuk menambah wawasan keilmuan dalam bidang ilmu kepelatihan keolahragaan khususnya olahraga tinju, mengenai pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot lengan.

Manfaat Praktis

Dapat digunakan sebagai acuan pelatih sebagai metode terbaru dalam melatih kemampuan *power* otot lengan pada atlet ukm tinju Universitas Siliwangi.