

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kebutuhan dasar setiap manusia dalam kehidupannya agar *physical fitness* tetap terjaga dengan baik terlebih untuk seorang atlet karena *physical fitness* yang prima akan meningkatkan performa seorang atlet ketika bertanding sehingga dapat meningkatkan produktivitas dan prestasi atlet tersebut dalam cabang olahraga tertentu.

Physical fitness adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik atau latihan yang diberikan kepadanya dari rutinitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Yang artinya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan/aktivitas, seseorang masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan melanjutkan aktivitas lainnya (Prakoso dan Hartoto, 2015).

Physical fitness memiliki komponen-komponen diantaranya *strength*, *endurance*, *muscular power*, *speed*, *flexibility*, *balance*, *coordination* *agility*, *accuracy*, dan *reaction*. Untuk meningkatkan *physical fitness* maka perlu dilakukan *physical fitness training*. *Physical fitness training* merupakan sebuah latihan beban fisik yang merupakan kemampuan pengembangan fisik melalui sebuah aktivitas untuk dapat meningkatkan hasil yang lebih maksimal guna memperoleh prestasi maksimal. Oleh karena itu *physical fitness training* tidak lepas dari yang disebut kemampuan fisik. Kemampuan fisik merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai prestasi dan merupakan koordinasi dari semua unsur fisik. Latihan kekuatan merupakan hal yang sangat penting dikarenakan *strength* merupakan dasar untuk mengembangkan unsur fisik yang lain seperti; kecepatan, kelentukan, daya ledak dan keseimbangan (Razak, 2013).

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang membutuhkan tingkat *pyhysical fitness* yang tinggi hal tersebut karena permainan sepakbola merupakan suatu jenis olahraga yang sangat cepat dan berlangsung lama, hal ini tentunya akan banyak menguras energi dan stamina tubuh sehingga dapat disetarakan dengan pekerjaan berat (Laksmi, 2011). Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia. Olahraga sepakbola dapat dilakukan oleh semua kalangan umur baik anak-anak hingga orang dewasa. Permainan sepakbola dilakukan secara berkelompok atau tim. Dalam satu tim sepak bola terdiri dari 11 orang pemain inti yang salah satunya berperan sebagai penjaga gawang, serta beberapa pemain cadangan. Dalam melakukan olahraga sepakbola diperlukan ketahanan fisik yang kuat, kecepatan, dan pengeluaran energi secara terus-menerus agar dapat menunjang intensitas dalam melakukan olahraga sepakbola.

Permainan sepakbola membutuhkan gerakan eksplosif seperti menendang, melompat, tekling, dan lari cepat adalah gerakan yang paling sering dilakukan . Oleh karena itu, *strength* merupakan hal yang sangat penting dikarenakan *strength* merupakan dasar untuk mengembangkan unsur fisik yang lain seperti; kecepatan, kelentukan, daya ledak dan keseimbangan. *Strength* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas Macam – macam *strength* dibagi menjadi delapan yaitu: (1) kekuatan umum, (2) kekuatan khusus, (3) kekuatan maksimal, (4) kekuatan ketahanan otot, (5) kekuatan kecepatan, (6) kekuatan absolute, (7) kekuatan relative, dan (8) kekuatan cadangan (Wicaksono, 2013).

Muscle strength merupakan penggerak sekaligus pencegah cedera dalam melakukan suatu kegiatan atau aktivitas fisik seperti olahraga. *Muscle strength* dapat pula membangkitkan ketegangan pada waktu mendapat beban dalam waktu tertentu (Razak, 2013) . *Muscle strength* adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Oleh karena itu kekuatan mutlak harus dimiliki seorang atlet sebelum ia berlatih mengembangkan unsur-unsur yang lain. Kekuatan merupakan basis dari semua komponen kondisi fisik (Setiono dkk. 2013).

Strength pada otot quadriceps femoris berperan sebagai otot penggerak ekstensi pada lutut yang digunakan untuk mendorong pada saat kaki pemain

bersentuhan dengan bola, menendang bola dan melompat (Anam dkk, 2012). Apabila seorang pemain tidak memiliki *strength* pada quadriceps femoris yang cukup kuat untuk bermain sepak bola maka dapat mengakibatkan pemain sepak bola mengalami cedera (Apriantono dkk, 2013).

Pelayanan kesehatan yang dapat membantu pemain sepakbola dalam meningkatkan *physical fitness* adalah Fisioterapi. Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi (PERMENKES 65, 2015). Salah satu intervensi fisioterapi yang berfungsi dalam meningkatkan *Physical fitness* adalah *plyometric training*.

Plyometric training merupakan latihan dengan memanfaatkan berat badan sendiri atau menggunakan beberapa alat untuk merangsang latihan. Latihan pliometrik terdiri dari bermacam-macam bentuk pembebanan latihan. Dalam melakukan *plyometric training*, gerakan dilakukan dengan kecepatan gerak tertentu yang melibatkan refleks regang, dimana otot sudah berada dalam keadaan siap untuk berkontraksi lagi sebelum ia berada dalam keadaan relaks sehingga dapat meningkatkan *strength* pada otot (Rusli, 2011).

Untuk mengukur peningkatan *strength* pada otot quadriceps femoris dapat dilakukan *sit to stand test* (STST). *Sit-to-stand test* merupakan alternatif untuk mengukur kekuatan otot perifer pada tungkai bawah. Variasi STST mencakup jumlah maksimum subjek dapat berdiri dan duduk di kursi biasa dalam keadaan tertentu. periode waktu, biasanya 30 detik atau 1 menit. Dan menggunakan peralatan yang mudah dan cepat untuk dilakukan (Zanini dkk, 2015).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti sangat tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh *Plyometric Training* Terhadap Peningkatan *strength* quadriceps femoris pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta..

I.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas maka terdapat beberapa identifikasi masalah diantaranya :

- a. *Plyometric training* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan *strength* pada otot quadriceps femoris pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta.
- b. Belum diketahui manfaat *plyometric training* terhadap peningkatan *strength* pada otot quadriceps femoris.

I.3 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah yaitu “ bagaimana pengaruh *plyometric training* terhadap peningkatan *strength* quadriceps femoris pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta ?”.

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.1 Tujuan Umum Penelitian

Untuk mengkaji pengaruh pemberian *plyometric training* terhadap peningkatan *strength* pada otot quadriceps femoris dengan pemberian latihan menggunakan *plyometric training* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta.

I.4.2 Tujuan Khusus Penelitian

- a. Mengkaji gambaran karakteristik responden.
- b. Mengkaji pengaruh *plyometric training* terhadap peningkatan *strength* quadriceps femoris.
- c. Mengkaji perubahan *strength* quadriceps femoris pada kelompok kontrol.

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Bagi Peneliti

- a. Mengetahui pengaruh *plyometric training* terhadap peningkatan *strength* pada otot quadriceps femoris.
- b. Menambah pengetahuan tentang latihan dengan metode *plyometric training*.
- c. Sebagai bahan penelitian menggunakan metode eksperimen dalam mengukur kekuatan otot pada pemain sepakbola.
- d. Sebagai penelitian untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di fakultas Ilmu Kesehatan jurusan D-III Fisioterapi.

I.5.2 Bagi Institusi

- a. Mendapat informasi mengenai program latihan dengan menggunakan *plyometric training*.
- b. Mendapat informasi mengenai kemampuan fisik pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta guna membantu mengembangkan teknik dan taktik dalam bermain dan untuk meningkatkan prestasi yang ingin dicapai.

I.5.3 Bagi Masyarakat

- a. Menjadikan *plyometric training* sebagai salah satu program latihan.
- b. Menambah referensi dalam menyusun program latihan.
- c. Mengetahui cara meningkatkan kekuatan otot tungkai dengan menggunakan metode latihan *plyometric training*.