

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut Herlina et al. (2024) Olahraga adalah suatu proses sistematis yang terdiri dari segala tindakan dan usaha yang mampu mengembangkan atau meningkatkan potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat. Tujuan kegiatan olahraga sebagai kegiatan pendidikan jasmani membantu pembentukan potensi secara optimal dalam lingkungan yang membantu tercapainya tujuan hidup.

Olahraga pada mulanya dilaksanakan hanya untuk mengisi waktu luang sehingga pada saat melakukan kegiatan olahraga penuh dengan kegembiraan dan santai serta tidak ada batasan dan aturan yang ditetapkan namun, seiring berkembangnya kebutuhan dan kemampuan manusia yang ditandai dengan ilmu pengetahuan, kegiatan olahraga tidak hanya dilakukan untuk mengisi waktu luang dan reaksi saja melainkan untuk kegiatan yang akan menjadi ajang kejuaran.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga (Juliante et al., 2005). Menurut Witarsa (2002) kondisi fisik tersebut antara lain kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan (stamina) kekuatan dan kecepatan (*power*). Proses latihan kondisi fisik akan dapat membangkitkan reaksi-reaksi positif dalam organisme tubuh

kemudian menjadi *basic training* Olahraga *hockey* lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kerjasama tim yang solid untuk mencapai kemenangan. *Hockey* adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh pria dan wanita dengan menggunakan alat pemukul (stick) dan bola.

Menurut (Tristian et al., 2021) *hockey* merupakan suatu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh dua regu pria maupun wanita yang setiap pemainnya dapat menggunakan alat pemukul atau stick untuk menggerakkan atau menggiring bola dan membutuhkan teknik, taktik, fisik dan mental untuk berkinerja yang baik sehingga hasil maksimal dapat diberikan. Bentuk permainannya hampir sama dengan sepak bola. Setiap individu dalam tim diharapkan dapat bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama, yakni meraih kemenangan dalam pertandingan.

Pada olahraga *Hockey*, kekuatan otot lengan sangat berperan dalam meningkatkan performa, terutama dalam hal kecepatan dan kekuatan pukulan bola. Latihan kekuatan otot lengan menjadi bagian penting dalam persiapan fisik atlet. Salah satu metode yang umum digunakan adalah latihan *Plyometric push up* dan *Clapping push up* yang diyakini dapat meningkatkan *power* otot lengan. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui sejauh mana pengaruh kedua latihan ini terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet putra binaan Unimed *Hockey Club*. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga (Juliantine et al., 2005). Doewes (2004) menjelaskan bahwa *power* otot

lengan adalah kekuatan otot lengan untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dalam praktik olahraga, *power* digunakan dalam gerakan yang sifatnya *eksplosif* seperti melempar, menolak, menendang, dan memukul. Ada beberapa metode latihan untuk membangun *power* dari otot, dalam *Plyometric* disebutkan efektif untuk meningkatkan *power* otot.

Pengertian *Plyometric* adalah sebuah kombinasi kata yang berasal dari bahasa latin, yaitu *Plyo* dan *metrics* yang memiliki arti peningkatan yang dapat diukur. Latihan *plyometric* bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan *eksplosive*. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang atau latihan reflek regang untuk menghasilkan reaksi yang *eksplosive*.

Radcliffe dan Farentinos (2002) menyatakan latihan *Plyometric* adalah suatu latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respons dari pembebanan dinamik atau regangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat. *Push-up* adalah salah satu metode latihan untuk meningkatkan kekuatan otot ekstremitas atas, dan menjadi salah satu dasar dari program latihan kebugaran dan sebagai kesadaran kesehatan bagi semua orang terutama atlet (Chou, 2010). *Push-up* sebenarnya telah digunakan sejak 1905. *Push-up* digunakan untuk membangun otot, meningkatkan kebugaran, menguji kebugaran dan mengukur kekuatan dari ekstremitas tubuh bagian atas. Kebanyakan dari orang berpikir bahwa *Push-up* hanya sangat berpengaruh pada dada. Namun sebenarnya saat *Push-up* dapat dimodifikasi dalam beberapa jenis dalam membangun kebugaran tubuh secara keseluruhan.

Menurut Vossen et al. (2000) efektifitas dari latihan *Plyometric* tidak dapat langsung dirasakan karena latihan *Plyometric* harus dikombinasikan dengan gaya pelatihan yang lain, salah satunya adalah *Push-up*. Radcliffe dan Farentinos (2002) menyatakan latihan *Plyometric* adalah suatu latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respons dari pembebanan dinamik atau regangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang atau latihan reflek regang untuk menghasilkan reaksi yang *eksplosive*. Tiga kelompok latihan *plyometric*, yaitu:

1. Latihan untuk anggota gerakan bawah (pinggul dan tungkai)
2. Latihan untuk batang tubuh,
3. Latihan untuk anggota gerak atas.

Vossen et al. (2000) efektifitas dari latihan *Plyometric* tidak dapat langsung dirasakan karena latihan *plyometric* harus dikombinasikan dengan gaya pelatihan yang lain, salah satunya adalah *push-up*. *Plyometric push-up* ini dilakukan seperti *push-up* pada umumnya dengan dikombinasikan lompatan pada kedua lengan pada fase meluruskan/*ekstensi* siku ke arah dorsal sehingga terdapat gerakan melayang sebelum kembali pada fase menekuk/*fleksi* siku lengan.

Clapping push-up atau juga disebut dengan *push up with clap* merupakan variasi lanjutan dan bagian dari latihan *Plyometric push-up* (Kinsella, 2007). *Clapping push up* dilakukan sama dengan *Plyometric push-up* dengan penambahan gerakan tepukan kedua telapak tangan ketika gerakan melayang/lompatan peningkatan *power* dalam aplikasi latihan *Plyometric* dan saat

gerakan *push-up* mempunyai fase-fase yang sama dimana disetiap fase tersebut memberikan penjelasan tentang bagaimana proses peningkatan sensitifitas motor neuron dan motor unit dalam merespon stimulus serta meningkatkan *power* secara maksimal (Wilmore & Costill, 2004). Fase tersebut yakni *stertch shortening cycle* (ssc) yang terdiri dari *Eccentric, Amortization, Concentric*.

Pada latihan *Plyometric push up* dan *Clapping push up* pada dasarnya memiliki konsep yang sama yaitu kombinasi latihan isometik dan isotonik (eksentrikkosentrik) yang mempergunakan pembebanan dinamik, namun ada perbedaan pada kedua latihan tersebut yaitu *eccentric* ini terjadi karena ada gerakan tepukan (*clap*) pada fase melayang saat melakukan gerakan *push-up* yang memungkinkan untuk memerlukan energi yang lebih banyak.

Latihan *plyometric* adalah metode latihan untuk meningkatkan *power* dari otot dengan bentuk kombinasi latihan isometrik dan isotonik yang mempergunakan pembebanan dinamik (Faigenbaum et al., 2007). *Plyometric push-up* disebutkan dapat meningkatkan daya ledak otot lengan. *Clapping push-up* atau juga disebut dengan *push-up with clap* sendiri merupakan variasi (Kardjono, 2008). Dari beberapa kondisi fisik diatas, (sandler 2008) menjelaskan bahwa peran dari *power* sangat esensial untuk mencapai kesuksesan seorang atlet. Ada beberapa metode latihan untuk membangun *power* dari otot, dalam *plyometric* disebutkan efektif untuk meningkatkan *power* otot. (Warpeha 2007) menjelaskan bahwa hingga saat ini *upper body plyometric* masih menerima lebih sedikit perhatian. Padahal dengan penerapan latihan *plyometric* akan memberikan banyak mafaat bagi performa seorang atlet. Terdapat beberapa jenis latihan *plyometric* untuk

Extremitas atas dan salah satunya adalah *plyometric push-up* (Barnes, 2003). Lanjutan dan bagian dari latihan *Plyometric push-up* (Kinsella, 2007). Kotzamanidis (2006) dalam penelitiannya juga menyatakan akan terjadi pengaruh yang lebih tinggi dari latihan *plyometric* jika dilakukan oleh remaja laki-laki. Landasan Teori: *Power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan, *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat (Kardjono, 2008). (Doewes 2004) menjelaskan bahwa *power* otot lengan adalah kekuatan otot lengan untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Dengan demikian peneliti menemukan permasalahan dan akan melakukan tes data awal untuk mendapatkan tingkat kemampuan *power* otot lengan para atlet dengan menggunakan tes *two hand medicine ball putt*. Dari hasil data tes pendahuluan terdapat 7 atlet masuk kedalam kategori kurang sekali. Setelah peneliti mengobservasi pada tanggal 10-17 Maret 2025 penerapan latihan pada atlet unimed *Hockey Club* dari data tes pendahuluan yang diambil maka dapat disimpulkan atlet tersebut semuanya kurang sekali.

Akhirnya penelitian menemukan permasalahan yang riil dan terjawab kenapa atlet saat melakukan *shooting*. Peneliti menemukan ada masalah pada *power* otot lengan. Kemampuan *Power* otot lengan sangat diperlukan dalam permainan *Hockey* khususnya untuk para atlet *hockey* unimed. *Power* otot lengan yang baik akan memudahkan pelatih untuk memberikan latihan teknik *shooting* dengan mudah. Meskipun untuk menghasilkan *shooting* yang baik tidak hanya dilihat dari

power otot lengan saja. Namun setidaknya membantu memudahkan pelatih untuk mengkombinasikan aspek-aspek latihan lainnya, seperti mental dan strategi.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pelatih dan manajemen tim mengenai pentingnya pengaruh latihan *Plyometric push-up* dan *Clapping push up* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet putra binaan unimed *Hockey club* 2025. Dalam menghadapi kejuaraan selanjutnya.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah ditemukan dalam Latar Belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah yang diteliti sebagai berikut:

- 1) Faktor-faktor apakah yang dapat mendukung *Power* otot lengan Atlet Putra Binaan Unimed *Hockey Club* Tahun 2025 ?
- 2) Bagaimanakah metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan *Power* otot lengan Atlet Putra Binaan Unimed *Hockey Club* Tahun 2025 ?
- 3) Apakah latihan *Plyometric Push-up* dan *Clapping Push-up* dalam permainan bola *Hockey* dibutuhkan oleh Atlet Putra Binaan Unimed *Hockey Club* Tahun 2025 ?
- 4) Bagaimana pengaruh latihan *Plyometric Push-up* dan *Clapping Push-up* dalam permainan *Hockey* untuk Atlet Putra Binaan Unimed *Hockey Club* Tahun 2025?
- 5) Apakah bentuk latihan *Plyometric Push-up* dan *Clapping Push-up* memberikan pengaruh terhadap *Power* otot lengan Atlet Putra Binaan Unimed *Hockey Club* Tahun 2025 ?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas untuk menghindari pembahasan yang meluas, maka yang menjadi pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Pengaruh latihan *Plyometric Push-up* dan *Clapping Push-up* Terhadap peningkatan *power* otot lengan Atlet Putra Binaan Universitas Negeri Medan *Hockey Club* Tahun 2025.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang masalah dan Identifikasi masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan di teliti: “Apakah latihan *Plyometric Push-up* dan *Clapping Push-up* dapat meningkatkan kemampuan *Power* otot lengan Atlet Putra Binaan Universitas Negeri Medan *Hockey Club* Tahun 2025 ?”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh Latihan *Plyometric Push-up* dan *Clapping Push-up* Terhadap *Power* Otot Lengan Atlet Putra binaan *Hockey Club* Tahun 2025”

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

1.6.1. Kegunaan Teoritis

- 1) Dapat memberikan kontribusi yang berharga atau menawarkan wawasan tentang keuntungan latihan *Plyometric Push-up* dan *Clapping Push-up* di dunia olahraga.
- 2) Klub Unimed *Hockey Club* dapat menunjukkan secara signifikan Pengaruh Latihan *Plyometric Push-up* dan *Clapping Push-up* Terhadap *Power* otot

Lengan Atlet Putra binaan *Hockey Club* Tahun 2025. Hal ini dimaksudkan bahwa ini akan berfungsi sebagai landasan empiris untuk peneliti selanjutnya

1.6.2. Kegunaan Praktis

- 1) Bagi Atlet Putra binaan *Hockey Club* Tahun 2025 dapat mengetahui tingkat *Power* otot lengan.
- 2) Peneliti dapat memberikan wawasan untuk informasi yang berlaku kepada atlet, pelatih dan Manager secara khusus

