

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dapat dipandang sebagai aktivitas yang melibatkan aspek fisik dan mental, berkontribusi secara signifikan terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesehatan individu. Ada hubungan antara agama Islam dan olahraga karena setiap olahraga selalu menekankan sportifitas dan sangat bergantung pada kejujuran, yang sangat penting bagi setiap atlet untuk mempertahankan citra sportif dalam setiap pertandingan. (Khairuddin, 2017). Di Indonesia, tertuang dalam Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) diberlakukan, ada perubahan sebutan yang semula dikenal dengan nama “olahraga masyarakat” menjadi “olahraga rekreasi”. Hal tersebut tertuang di dalam pasal 17 yang membagi ruang lingkup olahraga menjadi tiga kegiatan, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi (Nababan et al., 2018)

Penelitian ini berfokus pada olahraga rekreasi. Olahraga Rekreasi mempunyai peranan yang sangat penting dalam membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani (Kasriman, 2017). Permainan rakyat adalah dasar olahraga tradisional, permainan tersebut semakin berkembang dan digemari oleh masyarakat karena sangat menyenangkan dan murah (Lasma, 2022). Salah satu induk olahraga tradisional yaitu portina. Terdapat jenis olahraga tradisional yang di perlombakan

secara nasional diantaranya, Hadangan, Terompah panjang, Sumpitan, Lari balok dan Dagongan (Cahya et al., 2022).

Salah satu komponen latihan adalah *power*. *Power* dapat didefinisikan sebagai gabungan antara kekuatan dan kecepatan maksimum (Widiastuti, 2015). Metode latihan *power* memiliki kesamaan dengan latihan kekuatan dalam hal prinsip dasar, namun perbedaan utamanya terletak pada ritme dan tempo gerakan yang diterapkan selama latihan (Harsono, 2017). *Power* atau sering pula disebut daya ledak otot merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melakukan kerja secara cepat dan kuat (Sulistiyono, 2017). Pegiat olahraga tradisional Kota Bekasi adalah sebuah klub yang bukan hanya fokus pada aktivitas olahraga tertentu, tetapi juga mempromosikan dan melestarikan olahraga tradisional Indonesia.

Sesuai pengamatan awal di tim olahraga tradisional Kota Bekasi Khususnya Inorga Terompah Panjang, teridentifikasi masalah pada saat melakukan latihan dan perlombaan. Sebagian besar pegiat khususnya di jenis olahraga terompah panjang ini lebih mengutamakan kekompakan dibandingkan dan kurang akan daya ledak atau *power*. Sehingga *power* untuk melaju mencapai finisnya kurang. Sesuai pengamatan penulis pada event Forprov di Sumedang pada saat di babak final seharusnya tim terompah panjang Kota Bekasi bisa melaju sampai ke garis finis dengan peringkat pertama, namun se usai balikan pada saat memutar terompah dan menuju ke finish, tim tersebut dipertengahan jalur/*race* mulai lemah dalam melakukan pijakan daya ledak kakinya sehingga pada akhirnya

disusul oleh beberapa Kabupaten Kota yang tertinggal dibelakangnya. Peneliti ingin memberikan pengetahuan tentang latihan lompat katak yang berfokus untuk meningkatkan kemampuan para pegiat olahraga tradisional Kota Bekasi khususnya di olahraga terompah panjang.

Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa latihan lompat katak berpengaruh dan dapat meningkatkan secara positif *power* tungkai. Namun, karena setiap tim dan kelompok anggota atau atlet memiliki karakteristik yang berbeda, seperti tingkat keterampilan awal, intensitas latihan, dan metode pelatihan yang digunakan, penelitian ini akan lebih terfokus pada atlet olahraga tradisional, yang dilibatkan dalam latihan, Latihan lompat katak diharapkan dapat memengaruhi *power* tungkai mereka secara khusus.

Diharapkan hasil penelitian ini akan memberi pelatih dan pegiat olahraga tradisional di Portina Kota Bekasi, khususnya, serta komunitas olahraga secara umum. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak Latihan lompat katak terhadap *power* tungkai, diharapkan dapat meningkatkan mutu prestasi pegiat olahraga tradisional Kota Bekasi. Penelitian ini juga dapat membuka jalan bagi peneliti selanjutnya, tentang cara-cara yang lebih baik untuk melakukan latihan untuk meningkatkan keterampilan atlet.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran yang jelas dan hasil yang terukur, penulis perlu menetapkan batasan-batasan dalam penelitian ini. Hal ini

dilakukan agar peneliti tidak menyimpang dari maksud dan sasaran penelitian dan juga memudahkan proses penelitian. Batasan ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Fokus penelitian ini adalah Pengaruh Latihan Lompat Katak Terhadap *Power* Tungkai Pada Pegiat Olahraga Tradisional Kota Bekasi. Penulis berfokus pada satu olahraga tradisional, yaitu Terompah Panjang (Bakiak) Portina Kota Bekasi.
- b. Sampel yang diambil adalah pegiat olahraga tradisoinal Kota bekasi berjumlah 10 orang, cabang olahraga Terompah Panjang
- c. Penelitian ini menerapkan metode eksperimen dengan desain *One group* yang mencakup *pre-test* dan *post-test*, dengan *tes vertical jump*, dimana nanti akan diberikan treatment latihan lompat katak untuk mengetahui *power* tungkai dari pegiat.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, rumusan masalah untuk penelitian ini disusun sebagai berikut “Apakah latihan lompat katak berdampak pada *power* tungkai pegiat olahraga tradisional Kota Bekasi?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan memahami bagaimana latihan lompat katak berdampak pada *power* tungkai pegiat olahraga tradisional di Kota Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan bahwa pegiat olahraga tradisional akan mendapatkan manfaat dari penerapan model latihan lompat katak, sebagai berikut:

1. Untuk Peneliti

Meningkatkan pengalaman dan kreativitas tambahan selama latihan, pengetahuan tentang metode pelatihan dapat diterapkan dan dikembangkan dalam kegiatan dan menjadi referensi penelitian terkait.

2. Untuk Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai referensi yang berguna untuk meningkatkan *power* tungkai.

3. Untuk Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam membantu atlet meningkatkan *power* tungkai.

4. Untuk Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dukungan yang berarti bagi institusi olahraga tradisional dalam upaya untuk melakukan pengembangan atlet dengan meningkatkan *power* tungkai.

E. Definisi Oprasioal

Batasan istilah dianggap perlu oleh penulis Untuk menghindari kesingpangsiuran serta meminimalkan perbedaan pendapat dan kesalahan penafsiran terkait masalah yang diteliti, maka disajikan definisi istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini.

1. Pengaruh

Pengaruh dapat didefinisikan sebagai daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan dan perbuatan seseorang (L. R. Putri, 2020). Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah pengaruh *power* tungkai

2. Latihan

Latihan adalah aktivitas atau kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk gerak, terarah, berulang ulang, dengan beban yang kian bertambah guna memperbaiki evesiensi kemampuan (Sidik et al., 2019). Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 2017). Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah latihan lompat katak terhadap pengaruh *power* tungkai.

3. Lompat Katak

Lompat katak adalah melakukan kegiatan dengan melompat seperti karak dengan dua kaki. Gerakan ini sama seperti squat jump yang membedakan

hanyalah jarak, jika squat jump dilakukan di tempat saja, akan tetapi gerakan lompat katak ini memiliki jarak (Sepriadi, 2023). Latihan lompat katak adalah jenis latihan pylometrik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan (daya ledak) otot bagian bawah atau tungkai. yang dimaksud latihan lompat katak dalam penelitian ini yaitu *treatment* atau latihan untuk peningkatan terhadap power tungkai.

4. Power

Power atau sering pula disebut dengan daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Kemampuan power/daya eksplosif ini akan menentukan hasil gerak yang baik (Widiastuti, 2015). Metode latihan *power* memiliki kesamaan dengan latihan kekuatan dalam hal prinsip dasar, namun perbedaan utamanya terletak pada ritme dan tempo gerakan yang diterapkan selama latihan (Harsono, 2017). Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa power merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Yang dimaksud power dalam penelitian ini adalah power tungkai pegiat olahraga tradisional Kota Bekasi.

5. Terompah Panjang

Bakiak, yang juga dikenal sebagai terompah panjang, Permainan tradisional terompah panjang merupakan salah satu bentuk alas kaki yang unik, terbuat dari kayu yang kuat namun tetap ringan. Desainnya disesuaikan dengan

bentuk telapak kaki dan dilengkapi dengan tali, yang biasanya terbuat dari bahan kulit atau karet. Bakiak dapat dimainkan oleh berbagai kelompok umur, termasuk anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Terompah ini memiliki ukuran yang cukup panjang, dengan jumlah tali yang bervariasi sesuai dengan jumlah peserta yang memainkannya. Dalam permainan bakiak, lapangan yang digunakan memiliki ukuran 50 meter dengan lebar 7,5 meter, yang dibagi menjadi lima lintasan dengan jarak masing-masing 1,5 meter. Selain sebagai permainan, terompah panjang juga menjadi ajang untuk menguji ketangkasan, karena keberhasilan dalam permainan ini sangat bergantung pada kemampuan koordinasi kaki dan kekompakan tim (A. A. Putri et al., 2021).