

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas fisik yang direncanakan atau terstruktur. Ini melibatkan gerakan tubuh berulang yang dilakukan untuk memperbaiki atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik kardiorespiratori (kebugaran aerobik), kekuatan otot, daya ledak otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.¹

Skipping merupakan salah satu olahraga sederhana yang dapat mempertahankan kesegaran jasmani. *Skipping* adalah aktivitas fisik berbiaya rendah; dampaknya terhadap kebugaran fisik sedang dipelajari oleh berbagai peneliti. *Skipping* adalah gerakan melompat yang menggunakan otot-otot di lengan dan kaki, yang juga dapat juga meningkatkan fungsi kardiovaskular dan metabolisme.² Salah satu indikator kebugaran fisik yaitu daya ledak otot, dapat diuji dengan *vertical jump*.

Vertical Jump adalah sejenis gerakan yang sering terlihat dalam tes keterampilan olahraga, dan dibahas dalam studi terkait sebelumnya. Dalam kebanyakan situasi, sebelum melakukan *vertical jump* maka pelompat mengekstensikan sendi pinggul, lutut, dan pergelangan kaki yang cepat. Tinggi *vertical jump* sering dituntut dalam kinerja olahraga dan merupakan kemampuan yang biasanya di uji dalam tes kemampuan dasar untuk berolahraga.³ Penelitian

sebelumnya membuktikan bahwa *skipping* meningkatkan *vertical jump* sebesar 0.82 cm pada atlet bola voli putri usia 15-18 tahun.⁴

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap nilai *vertical jump* mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

1.2 Permasalahan penelitian

1.2.1 Permasalahan umum

Permasalahan umum berdasarkan uraian latar belakang tersebut sebagai berikut :

Bagaimana pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *vertical jump* mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro?

1.2.2 Permasalahan khusus

Permasalahan penelitian tersebut selanjutnya dijabarkan menjadi permasalahan khusus sebagai berikut :

- a. Bagaimana perbedaan nilai *vertical jump* sebelum dan sesudah latihan *skipping* terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro?
- b. Apakah terdapat peningkatan nilai *vertical jump* sesudah latihan *skipping* mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap *vertical jump* mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui perbedaan nilai *vertical jump* sebelum dan sesudah latihan *skipping* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- b. Membuktikan peningkatan nilai *vertical jump* sesudah latihan *skipping* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Untuk Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi tambahan pengetahuan tentang perbedaan *vertical jump* sebelum dan setelah latihan *skipping*. Hal ini sebagai tambahan informasi mengenai pengaruh latihan *skipping* sebagai olahraga terhadap *vertical jump* yang bermanfaat bagi dasar ilmu pengetahuan.

1.4.2 Manfaat Untuk Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi bagi masyarakat mengenai olahraga *skipping* sebagai olahraga yang berpengaruh terhadap *vertical jump*. Hal ini dapat dipertimbangkan oleh masyarakat sebagai salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan sebagai latihan fisik.

1.4.3 Manfaat Untuk Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan dan dasar referensi bagi penelitian selanjutnya.

1.5 Orisinalitas

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Orisinalitas	Metode Penelitian	Hasil
1.	Aurillia, Okki. Perbedaan Nilai Daya Ledak Otot Tungkai Antar Cabang Olahraga Permainan Dan Bela Diri. 2016 ⁵	<ul style="list-style-type: none"> • Desain Observasional dengan metode belah lintang • Subjek 60 atlet laki-laki cabang olahraga voli, basket, taekwondo dan karate usia 14-18 tahun • Variabel bebas Olahraga • Variabel terikat daya ledak otot • Alat ukur menggunakan uji sargent • Besar sampel 15 orang 	<ul style="list-style-type: none"> • Didapatkan perbedaan bermakna antara nilai daya ledak otot tungkai antar cabang olahraga permainan dan bela diri dimana nilai ledak otot cabang olahraga permainan lebih tinggi

No	Orisinalitas	Metode Penelitian	Hasil
2.	Aditya, Arga Nafi. Pengaruh Latihan <i>Skipping</i> Terhadap Tinggi Loncatan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP Negeri 1 Srandakan Bantul. 2016. ⁶	<ul style="list-style-type: none"> • Desain Eksperimental dengan <i>pre</i> dan <i>post test</i> • Subjek siswa SMP Negeri 1 Srandakan Bantul • Variabel bebas latihan <i>skipping</i> • Variabel terikat tinggi loncatan • Alat ukur <i>vertical jump test</i> • Besar sampel 15 orang 	<ul style="list-style-type: none"> • Didapatkan peningkatan sebesar 3,47 cm pada <i>post test</i>
3.	Oktaviany, Dwi Dinur. Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Rope Jump</i> Dan <i>Squat Jump</i> Dengan Metode Interval Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli . 2017. ⁷	<ul style="list-style-type: none"> • Desain Eksperimental dengan <i>pre</i> dan <i>post test</i>. • Subjek pemain bola voli Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. • Variabel bebas latihan <i>rope jump</i> dan <i>squat jump</i> • Variabel terikat daya ledak otot • Alat ukur <i>vertical jump test</i> • Besar sampel 20 orang 	<ul style="list-style-type: none"> • Didapatkan peningkatan tinggi loncatan pada kelompok yang melakukan latihan <i>rope jump</i> sebesar 7,20 cm pada <i>post test</i> • Didapatkan tidak ada perbedaan signifikan ($p < 0,05$) pengaruh latihan <i>rope jump</i> dan <i>squat jump</i> terhadap daya ledak otot tungkai pemain bola voli.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada subjek penelitian. Variabel terikat dan sampel menyerupai penelitian sebelumnya, yaitu *vertical jump*. Pada penelitian ini, subjek adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro. Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimental yaitu quasi eksperimental dengan rancangan *pre-test* dan *post-test design univalent group* dengan kelompok perlakuan dan kontrol.