

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Futsal adalah olahraga yang sedang fenomenal yang sedang terjadi di dunia. Permainan futsal pada saat ini banyak di gemari di kalangan masyarakat Indonesia. Olahraga yang mendapat sambutan hangat dari masyarakat Indonesia terutama laki – laki, mulai dari kalangan anak – anak remaja hingga dewasa pun ikut serta dalam olahraga futsal, Dilihat dari masyarakat perkotaan baik dari masyarakat pedesaan lebih menggemari olahraga futsal ketimbang olahraga lainnya, Futsal adalah olahraga permainan beregu yang sama seperti olahraga sepak bola meskipun sama dengan olahraga sepak bola terdapat perbedaan dan perubahan dalam permainannya. Olahraga futsal memiliki daya tarik tersendiri bagi masyarakat sehingga banyak di jumpai di berbagai daerah.

Olahraga futsal sebuah olahraga yang mengharuskan setiap pemainnya memiliki kondisi fisik yang mumpuni, seorang pemain futsal tidak hanya dituntut kuat dalam hal fisik, namun juga mental yang baik. Menurut Lhaksana, (2011) “Menyatakan bahwa permainan futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulsi bola yang sangat cepat dalam 2 hal menyerang maupun bertahanm, dan sirkulasi permainan tanpa bola ataupun timing yang tepat”. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan teknik dasar bermain futsal, seperti :

1. Teknik dasar mengumpan (*passing*),
2. Teknik dasar menahan bola (*control*),
3. Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*),
4. Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan
5. Teknik dasar menembak bola (*shooting*).

Tidak hanya itu futsal juga dapat dijadikan sebagai olahraga untuk mencapai prestasi dibidang Non-Akademik. Untuk mencapai prestasi terbaik seorang atlet futsal harus memiliki kemampuan komponen biomotor yang baik. Biomotor adalah terjadinya gerak pada manusia yang dipengaruhi oleh sistem

lain yang ada dalam dirinya. Sistem lain tersebut diantaranya adalah energi, otot, tulang, persendian, dan sistem kardiorespirasi (Usnata & Muhammad, 2018 hlm.2

Hal ini dibenarkan oleh Trisnowiyanto. (2016) bahwa komponen biomotor yang diperlukan oleh atlet khususnya futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan otot (*muscle strenght*), kecepatan (*speed*), daya ledak otot (*muscle explosive power*), Ketangkasan (*agility*), Kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*) (hlm.83). Komponen biomotor kecepatan yang dipadukan dengan kekuatan akan menghasilkan *power*. Oleh karena itu, seorang pemain futsal yang mempunyai kecepatan dan kekuatan tungkai yang baik akan mempermudah dalam melakukan tendangan dan gerakan-gerakan lain yang membutuhkan *power*. Menurut Broto (2015) *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan *power* (hlm.180). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *power* merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat. Metode untuk melatih *power* harus dititik beratkan pada kecepatan dan juga kekuatan, salah satunya dengan latihan *plyometric*.

Latihan *plyometric* mempunyai banyak manfaat untuk atlet karate yang membutuhkan *power* sehingga dapat membantu pada saat melakukan tendangan ataupun gerakan-gerakan lainnya. Gerakan *plyometric* yang benar memiliki dampak besar pada peningkatan *power* yang berhubungan dengan olahraga yang melibatkan *Stretch shortening cycle (SSC)*. *Barrier hops, knee tuck jump, leg bound, jump to box, squat jump*. Merupakan jenis latihan *plyometric* yang nantinya akan diimplementasikan kepada pemain ekstrakurikuler futsal SMA Al Muttaqin Tasikmalaya.

Berdasarkan pernyataan diatas munculnya kendala dan masalah-masalah yang dihadapi para pemain ekstrakurikuler futsal SMA Al Muttaqin Tasikmalaya ketika mendapat kegagalan atau kekalahan dalam sebuah pertandingan Liga Futsal Pendidikan 2022, disebabkan oleh *power* otot tungkai kaki yang lemah. Untuk itu, dari pengamatan dan observasi yang saya lakukan

kepada pemain ekstrakurikuler futsal SMA Al Muttaqin Tasikmalaya bahwa pemain tersebut mengalami beberapa kendala saat bertanding yakni melambatnya gerakan yang dilakukan contohnya pada saat melakukan penyerangan dengan shooting ke arah gawang lawan. Dengan demikian atlet tersebut belum memiliki *power* otot tungkai yang baik spesifiknya *power* tungkai yang masih kurang dan harus ditingkatkan.

Bersamaan dengan pernyataan diatas maka penulis mengambil penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Pemain Futsal”. Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat mengetahui seberapa besar tingkat pengaruh latihan tersebut terhadap kondisi fisik pemain terutama pada *power* otot tungkai mereka.

1.2 Rumusan Masalah

Mengacu dari latar belakang masalah di atas, penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini.”Apakah Latihan *Plyometric* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *Power* Otot Tungkai Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Al Muttaqin”.

1.3 Definisi Operasional

Berikut istilah-istilah yang digunakan penulis untuk menghindari kesalahan dalam penelitian ini antara lain :

1. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001) daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, dan perbuatan seseorang. Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini diartikan sebagai pengaruh positif Penambahan *Plyometric* dalam peningkatan *Power* Otot Tungkai pemain Futsal.
2. Latihan menurut Emral (2017) Latihan yang berasal dari kata “*Practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran olahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses latihan agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraga nya selalu di bantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung” (hlm.8).

3. Menurut Radcliffe & Farentinos (1985; 1) “*Plyometric* merupakan salah satu metode latihan yang sangat baik untuk meningkatkan eksplosif *power*”. *Plyometric* dalam penelitian ini maksudnya penambahan latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai pemain Futsal
4. Menurut Harsono,(2018)“*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sangat cepat.(hlm 99)”. Jadi yang dimaksud *power* otot tungkai dalam penelitian ini adalah suatu kondisi fisik yang dimana terdapat gabungan dari kekuatan dan kecepatan yang di gunakan untuk melakukan teknik gerakan tendangan (*shooting*) dalam olahraga futsal.
5. Menurut Justinus Lhaksana (2011) “Futsal adalah olahraga permainan beregu yang di mainkan masing-masing terdiri dari 5 orang per-timnya. Futsal adalah permainan yang cepat dan dinamis,dari segi lapangan yang relatif kecil,hampir tidak ada ruangan untuk memb tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu futsal harus memiliki teknik *passing* dan *shooting* yang baik agar bisa menguasai permainan dengan baik. Futsal sendiri memiliki ukuran lapang dengan panjang 25-42m x lebar 15-25m dengan waktu bersih 2x20 menit.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tujuan umum

Tujuan Umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Plyometric* terhadap peningkatan *Power* Otot Tungkai pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Al Muttaqin.

2. Tujuan Khusus

Tujuan Khusus dalam penelitian ini untuk mencari apakah ada Pengaruh latihan *Plyometric* terhadap peningkatan *Power* Otot Tungkai pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Al Muttaqin.

1.5 Kegunaan Penelitian

Maksud penulis melakukan penelitian ini yaitu berharap menghasilkan sesuatu yang bermanfaat baik secara praktis ataupun secara teoritis.

- 1) Secara teoritis dapat menambah ilmu pengetahuan dan sebagai masukan untuk pelatih pada saat akan memberikan program latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet serta dapat mendukung teori yang sudah ada, khususnya dalam ilmu keolahragaan.
- 2) Secara praktis adalah salah satu pertimbangan untuk para pelatih dalam memilih bentuk latihan yang efektif dan efisien khususnya untuk meningkatkan *Power*.
- 3) Adapun atlet yang seringkali berlatih secara individu, dengan pengetahuan atau bentuk latihan ini akan menghasilkan manfaat untuk meningkatkan kemampuan dirinya sendiri.